20 TL

magazine

MAZZAM

Şubat 2018

No:17

Wilma Elles

SEVGİLİLER GÜNÜNDE TEK KALMAYIN

BEYAZ CENNET KARTALKAYA

LOUIS VUITTON FALL 2018

AŞK KARIN DOYURUR

ÇAYYOLU | Konutkent 2 Çarşı
ALO PAKET 0 312 240 55 61

ERYAMAN | Okyanus AVM
ALO PAKET 0 312 283 44 55

YENİMAHALLE | Çarşı Cad.
ALO PAKET 0 312 327 74 08

ÇAYYOLU | **Mandıra** | Konutkent 2 Çarşı
ALO PAKET 0 312 241 54 80

ŞATIROĞLU
1947
KASAP

Şatıroğlu Kasap ile
bu Sevgililer Günü'nde aşka doyacaksınız.

/satiroglu_kasap

facebook.com/satiroglukasap

www.fikiradamlari.com

Özel Çankaya
YAŞAM
HASTANESİ

Yaşamı Önemsiyoruz

RİNOPLASTİ

"BURUN ESTETİĞİ"

Hayatınıza sağlık ve estetik katın!

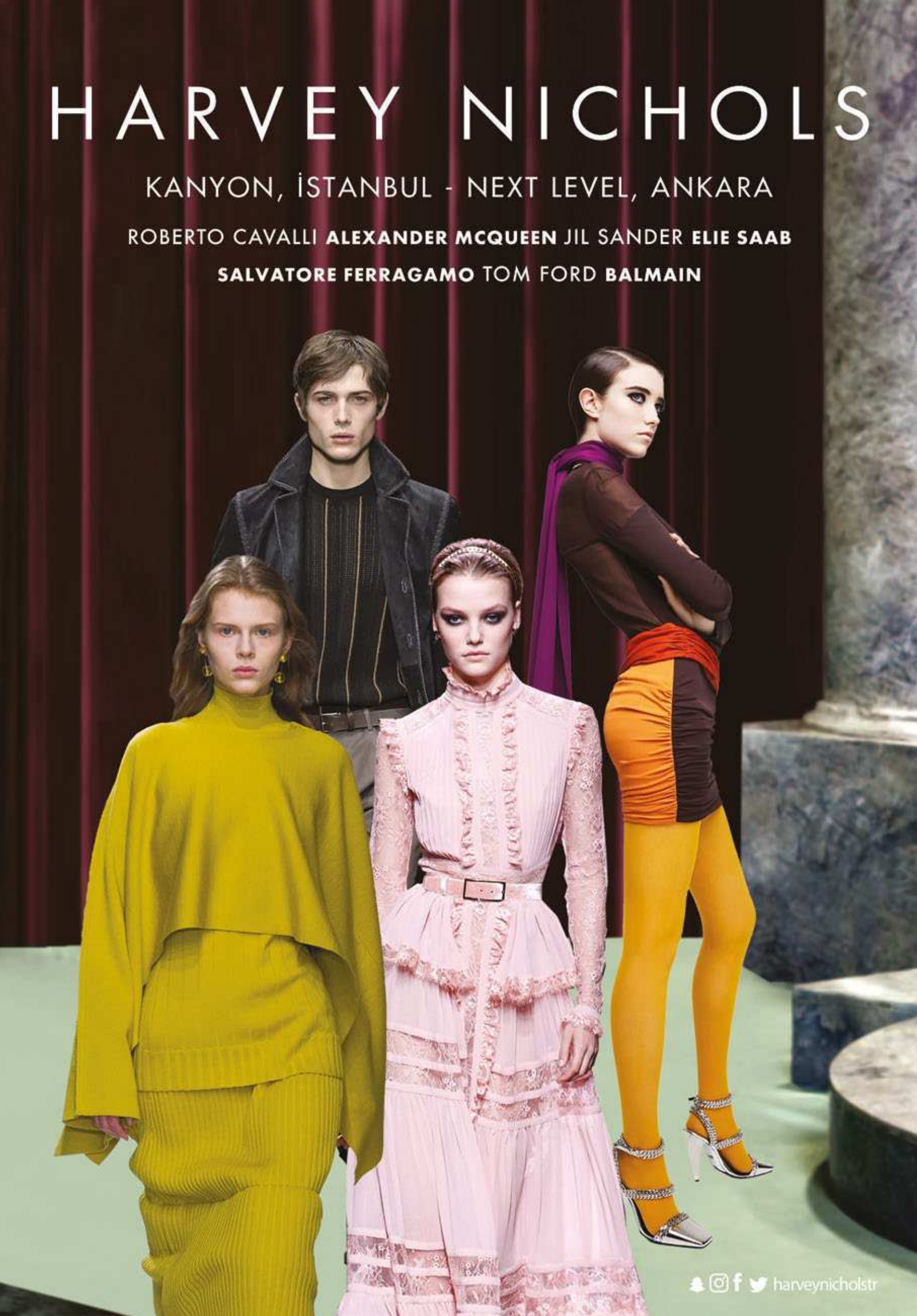
/cankayayasamhastanesi
www.cankayayasamhastanesi.com
Birlik Mahallesi Şehit Kurbani Akboğa Sokak (Eski 4 cadde) No:26 Çankaya/Ankara
info@cankayayasamhastanesi.com · T. (0312) 496 5151 F. (0312) 496 5051

HARVEY NICHOLS

KANYON, İSTANBUL - NEXT LEVEL, ANKARA

ROBERTO CAVALLI **ALEXANDER MCQUEEN** JIL SANDER **ELIE SAAB**

SALVATORE FERRAGAMO TOM FORD **BALMAIN**



harveynicholstr

Burası Sports

İçinizdeki enerjinin farkına varın,
sağlıklı hayatın ayrıcalıklarını **Sports International**'da yaşayın!

B hareket

U eğlence

R mutluluk

A denge

S esneklik

güç

THE HYGIENIC GYM

sportsinternational.com.tr

SPORTS INTERNATIONAL™

Rhythm
by SPORTS INTERNATIONAL
Hayatın Rhythm'ini değiştir...
Personal Training • Pilates • Spa • Hamam • Masaj • Buhar Odası • Sauna
www.rhythmbysports.com.tr t: 0.312.266 71 34

B'corner

taste • drink • hookah

Filistin Caddesi No: 1 G.O.P. Çankaya-ANKARA
0.312 426 04 54
www.bcornerlounge.com

ROTA

doğal, **minimal**, büyüleyici

DAKKA

VNN®
OFFICE FURNITURE

Karacakaya Cad. No: 34 Siteler / ANKARA
(0312) 353 83 72
www. vnn.com.tr
info@vnn.com.tr

KUKA AHŞAP

2803

2016

TASARIM ATÖLYESİ

Ulubey Mahallesi, Çalım Caddesi No : 20
Siteler Altındağ/Ankara
0312 350 75 13

MAZZAM

Sevgililer Gününde Seninle!

TURKCELL
Dergilik

Available on the App Store

ANDROID APP ON Google play

MAZZAM

Sayı: 17

Mazzam Basın Yayın Reklamcılık Yaz. ve Danş. Oto. San. ve Tic. Ltd. Şti. Adına İmtiyaz Sahibi

Taner Baran

Genel Yayın Yönetmeni

Melisa Gür

Yazı İşleri Müdürü (Sorumlu)

Aykut Sakinoğlu

Editör

Merve Dinç

Görsel Yönetmen

Melisa Gür

Kutay Şener

Grafik Tasarım

Emre Aşkan, Murat Kul, Mustafa Keleş, Ozan İnan, Pınar Çoban, Recep Birincioğlu, Sait Selvi

Reklam Satış Müdürü

Selim Cennetkuşu

Reklam Satış Soumluları

Abdülmuttalip Ertürk, Fatma Kübra Haliloğlu, Hasan Hüseyin Demirkazık,Vahit Yuşa Karçiçeği

Haber ve Foto Muhabiri

Koray Yıldız

Mali İşler Sorumlusu

Mehmet Galip

Finans ve Muhasebe Sorumlusu

Murat Ayaz Ulaş

Hukuk Danışmanı

Oğuz Temuçin Kesmen

Katkıda Bulunanlar

Aslı Oskay Özcan, Burak Uzun, Derya Şahin, Dilek Köroğlu, Dilvin Yücebarlas, Ege İşlek, Emrah Tarım, Ersin Eroğlu, Güçlühan Özen, Mustafa Cebeci, Özgür Aras, Sabire Bayındır, Seçkin Renklibay, Şenay Yangel, Uğurtan Aydemir

Basım Yeri

Arkadaş Basım San. Ltd. Şti.
Kazım Karabekir Cad. Sütçüoğlu İş Merkezi
No: 37/4 Ulus/Ankara

Tel. (312) 341 63 10

Basım Tarihi

Şubat 2018

Yayın Türü

Aylık Yerel Süreli Yayın

Ahmet Taner Kışlalı Mah. 2715. Sok.
Başkent Güvengir Sitesi No.64
Çayyolu-Çankaya/Ankara

Telefon. (312) 240 1142

Fax. (312) 240 1140

Web. mazzam.com.tr

E-Posta. info@mazzam.com.tr

YAZILI İZİN ALINMADAN VE KAYNAK GÖSTERİLMEDEN KISMEN YA DA TAMAMEN KOPYALANAMAZ.
İMZALI YAZILARIN SORUMLULUĞU YAZARLARINA, İLANLARIN SORUMLULUĞU İLANI VERENLERE AİTTİR.

MAZZAM

EDİTÖR

Soğuk kış günlerine yavaş yavaş veda etmeye hazırlandığımız Şubat ayından tüm okuyucularımıza kucak dolusu merhabalar... Doğa Ana'nın yavaş yavaş güneşi göstermesi ile beraber bizlerde tazelenip, ışıl ışıl parlamaya başlıyoruz...

Birbirlerini çok seven aşıkların dört bir tarafı sıcacık sarmaladığı Şubat ayı biliyoruz ki ki tüm sevenler ve aşıklar için ayrıca özel bir ay... **14 Şubat Sevgililer Günü** hemen hemen tüm dünyada bir çok çift tarafından büyük coşku ve heyecanla kutlanan özel bir gündür. Mazzam ailesi olarak bizde bu vesile ile tüm birbirini seven çiftlerin sevgililer gününü kutluyoruz.

''Öyle bir geçer ki zaman ki" dizisi ile öyle bir girdi ki hayatımıza, dizilerin, reklamların kısacası ekranlarımızın sevilen yüzü, toplamda 15 defa 'en iyi kadın oyuncu' dalında ödül alan **Wilma Elles**'i şubat ayına özel kapağımızda ağırlamaktan büyük mutluluk duyuyoruz. Alman asıllı güzel oyuncu ile kariyeri, özel hayatı ve aile yaşamına dair sıcacık bir röportaj gerçekleştirdik. Sayfalara göz gezdirirken güzel oyuncuyu daha yakından tanıyabilir merak ettiğiniz soruların cevaplarını bulabilirsiniz. Şimdiden keyifli okumalar...

Her birimiz elbette ki isteriz aşkı ve sevgiyi yaşayıp güzel zamanlar geçirip, sevip aynı zamanda tarafından sevileceğimiz bir partner... Hayatında birisi olmayanlar haydi mazzam başına... Bu ay ilişki köşemizde sizlere özel **"14 Şubat'a Sevgilisiz Girmemek İçin Yapmanız Gereken 14 Gerçek"** yazımızı okurken çok ama çok keyif alacaksınız.

Yarıyıl tatilinin gelmesi ile beraber oldukça fazla talep gören en gözde tatil beldelerinden birisi olan **Kartalkaya**'yı siz değerli mazzam okuyucuları için gezi rehberi bölümümüzde yer verdik. Beyaz cennet Kartalkaya'da nerelerde konaklanır, hangi aktiviteler yapılır işte sizler için kısa bir kayak tatili turu...

Basın sponsorluğunu üstlendiğimiz **CBL Ankara**, oyuncuları ile her ay yaptığımız keyifli röportajlar bölümüne göz atmadan geçmeyin deriz. Başarılı bir kariyere sahip olup aynı zamanda nasıl kaliteli ve sağlıklı zaman geçirilir sorusuna verilebilecek en güzel cevaplar kesinlikle CBL oyuncularında gizli...

Mazzam Gurmede bu ay;

Romantik şubat ayına özel muhteşem iki tarif sizleri bekliyor... Hemen hemen her kişinin severek tükettiği enfes pizza ve sufle tatlısına farlı bir boyut kattık. Gurme köşemizde yer alan kalpli pizza ve sufle tatlı tariflerimize mutlaka göz atın!

Tüm okuyucularımıza keyifli, sağlıklı, huzurlu ve aşk dolu bir Şubat ayı diliyoruz.

Güneşli Mart ayında görüşmek üzere... Sevgiyle kalın

Merve Dinç

İçindekiler

56

KAPAK
WILMA ELLES

28
KADIN MODA

44

INSTAGRAM

74

HAYVANLAR ALEMİ

84

KARTALKAYA

80
MAZZAM HOME

98

LOUIS VUITTON
2018 DEFİLESİ

magazine

124 SEVGİLİLER GÜNÜNDE TEK KALMAYIN!

104

SEVGİLİNİZ İÇİN HEDİYE KLAVUZU

138

HANGİ RENK BENİ ANLATIYOR?

136

BANA AŞIK MI?

150 NEW YORK

ŞENAY YANGEL ASTROLOJİ

158

NİGAR KEDİCİ

Başkent cemiyet hayatının tanınan ismi Nigar Kedici bir davet çıkışı objektiflerimize yansıdı. Davetin kendisi için çok önemli olduğunu aktaran güzel isim sade makyajıyla oldukça şık görünüyordu. Davetin bir work şhop olduğunu söyleyen güzel isim fırsat buldukça bu gibi yararlı etkinliklere gitmeye özen gösterdiğini aktardı.

SİBEL HELVACIOĞLU

Ankara cemiyet hayatının tanınan isimlerinden Sibel Helvacıoğlu dostlarıyla La Gioa kafede buluştu. Öğle yemeğini dostlarıyla birlikte yiyen güzel isim kısa süre bizlerle sohbet ettikten sonra arkadaşlarıyla buluşmak üzere yanımızdan ayrıldı.

ASENA TUĞAL

Genç ve güzel oyuncu Asena Tuğal'e geçtiğimiz gün Akmerkez'deydi. Havanın oldukça soğuk olmasından dolayı sıkı sıkı giyinip eskimo şapkasını da takan Tuğal, bir bankada sırasını beklerken kameralara poz verdi. "Beni gafil avladınız" diyerek gülen güzel oyuncu işlemlerini yaptırdıktan sonra babası ile buluşarak birlikte alışveriş yaptı.

AYÇA ÜNAL

Cemiyet hayatının tanınmış isimlerinden Ayça Ünal bir davet çıkışı arkadaşlarıyla buluşmak için gittiği mekana girerken görüntülendi. Leopar desenli paltosuyla oldukça şık bir kombin yakalayan güzel isim deri pantolonuyla da göz doldurdu.

CEREN CAN

Ankara cemiyet hayatının tanınmış ismi Ceren Can doğum günü sonrası arkadaşlarıyla buluşmak için La Gioa kafeyi tercih etti. Spor giyimiyle şık bir uyum yakalayan güzel isim partinin yorgunluğunu henüz atamadığını aktardı. Kısa süre sohbet ettiğimiz Ceren Can arkadaşlarının yanına geçmek üzere yanımızdan ayrıldı.

ÖZLEM KIZILYAZI

Başkent cemiyet hayatının tanınan isimlerinden Özlem Kızılyazı gittiği beş çayı için gittiği mekandan çıkarken görüntülendi. Şıklığıyla göz dolduran Özlem Kızılyazı havaların soğumasından dolayı pek fazla dışarı çıkmadığını aktardı.

İLAY GÜVEN

Cemiyet hayatının en hayırsever isimlerinden İlay Güven beş çayı için gittiği mekana girerken görüntülendi. Oldukça yoğun bir dönem geçirdiğini aktaran güzel isim yoğun tempoya kısa bir mola vermek için arkadaşlarıyla bir araya geldiğini aktardı.

AYSUN KABA

Başarılı stil danışmanı Aysun Kaba işi toplantısı için gittiği mekandan çıkarken objektiflerimize takıldı. Yoğun günler geçirdiğini aktaran Aysun Kaba beyaz ve gri ağırlıklı kıyafetiyle dikkatleri üzerine çekmeyi başardı.

ZELAL AYTİN

Uğur Arslan Make Up stüdyonun güzel ortağı Zelal Aytin iş çıkışı arkadaşlarıyla buluşmak üzere stüdyosundan çıkarken objektiflere takıldı. Güzel isim çok yoğun bir gün geçirdiğini aktardı. Son zamanlarda sürekli olarak şehir dışında bulunduğunu aktaran Zelal Aytin, kısa süreli sohbetimizin ardından teşekkür ederek yanımızdan ayrıldı.

YAZGÜLÜ BUSE KARAKAŞ

Başarılı modacı ve stilist Yazgülü Buse Karakaş iş yemeği için gittiği kafeden çıkarken objektiflerimize takıldı. Yoğunluğu nedeniyle çok sık çıkmadığını aktaran güzel isim, yeni projelerinin olduğunu ve bunları hayata geçirmek için sabırsızlandığını söyledi.

ZEYNEP DÜVENCİ

İstanbul cemiyet hayatının tanınmış isimlerinden Zeynep Düvenci'ye Akmerkez'de rastladık. Catering işine devam ettiğini belirten Düvenci, kızlarına da vakit ayırmak için zamanını en doğru şekilde değerlendirmeye gayret gösterdiğini belirtti.

SELİN DEMİR ATAR

Kanal D'nin merakla beklenen "Mehmed:Bir Cihan Fatihi" dizisinde rol almaya hazırlanan ünlü oyuncu Selin Demiratar, önceki gün İstinyePark'da objektiflere yansıdı. Başrolünü Kenan İmirzalıoğlu'nun üstlendiği dizi de rol alan güzel oyuncu, yakın arkadaşları ile La Petite Maison restoranda öğle yemeği yedikten sonra uzun süre alışveriş yaptı.

KUTLU TAMAY

Ankara iş ve cemiyet hayatının sevilen yüzlerinden Kutlu Tamay'a Mezzaluna Restaurant'a girerken rastladık. Dostları ile yemek yiyeceğini belirten Tamay, 2018 'in herkese sağlık, mutluluk ve başarı getirmesini dilediğini belirtti. Mekanda uzunca bir süre kaldıktan sonra yoğun iş temposuna geri döndü.

SERPİL BABACAN

SEVGİLİ CİLDİM,

Bu yazıyı 14 Şubat yaklaşırken sana armağan etmek istiyorum...

Güzel bir hediye, şık bir yemek tamam ama ya görünüm? O gün nasıl görünmeliyim?

Ben sade bir güzellikten yana oldum hep.Ve tabii ki kaş-göz benim için bir yüzün en gösterişli yeri oldu \ olmalı...Abartısız bir netlik, doğallık sınırları çerçevesinde oluşan kirpikler, belirgin bir dudak, pırıl pırıl bir cilt...

İşte güzelliğin tarifini yaptım sizlere...

"Peki bu kadar az sürede tüm bunlar hem de bir anda mümkün mü?" sorusunun cevabını gönül rahatlığıyla EVET diyerek cevaplamak istiyorum.

Önce cildinizi temizlemekle işe başlamalıyız. Hydra Facial ile siyah noktalar başta olmak üzere cildi derinlemesine temizleyen 1 saatlik bu uygulama, size daha dinç, daha aydınlık bir görüntü kazandıracak. Sonrasında ise sırasıyla önce kalıcı kaş makyajı işlemi, kalıcı dipliner ve ardından kirpik lifting uygulamalıyız. Kalıcı kaş makyajı yaklaşık 1,5 saat sürebiliyor. Kaştaki boşluklar kıl efekti verilerek dolduruluyor, kaşa şekil veriliyor, düşen kaşlar minik müdahalelerle kaldırılıyor. Kalıcı dipliner ile gözlere vurgu yapılıyor.

Bu işlemlerin ardından hem biraz dinlenmeli hem de kirpikleriniz için tam bir vitamin deposu olan lifting bölümüne geçiyorsunuz. Burada işlem süresince gözlerinizin kapalı olması gerekiyor. Bu da size mis gibi gözlerinizi dinlendirme imkanı sunuyor.

Ve son rötuş manikür-pedikür...

Masaj koltuklarında sıcak su, bol köpükle ayaklara biriken ağırlığı bir nebze de olsa almak için pedikür işlemi yapıyoruz. Siz, özel sunumlarımızla köpüklü kahvenizi yudumlarken ya da tavşan kanı çayınızı içerken bir taraftan sırtınıza masaj yapılıyor diğer taraftan da ayaklarınızı adeta toksinlerden arındırıyoruz.

Böylece 4 saat içinde sizi Sevgilinizle yaşayacağınız o muhteşem bir güne hazırlıyoruz. İddia ediyoruz; sevgilinizden önce siz bayılacaksınız yeni halinize...

Bol sevgili bir Şubat ayı geçirelim.

Kırmayalım, onaralım...

Sevgiyle kalın...

Pembeli Morlu

GUCCI 2024TL

MADDIE 409$

PAUL SMITH 2905€

BALENCIAGA 800€

VALENTINO 3890€

GUCCI 3970€

MISSONI 830€

BALENCIAGA 797€

Yaz aylarının vazgeçilmez ikilisi pembe ve mor kombinasyonu soğuk kış aylarında da içimizi ısıtan ışıl ışıl görünümleri ile dünyaca ünlü markaların raflarında yerini aldı... Yüksek belli pantolonlarda, eteklerde kullanılan mor ve pembe kumaşlar şık bir akşam yemeğinin yanı sıra üzerinize tercih edebileceğiniz yine aynı renk kombinasyonları ile gündelik hayatınızda da oldukça şık bir görünüm elde etmenize yardımcı olacaktır. Ufaklı büyüklü şeker görünümünde mor,pembe ağırlıklı tasarlanan şık çantaları unutmamak lazım...Şimdi hazırsınız!!!

DOLCE&GABBANA 9750€

NINA RICCI 380€

PRADA 360€

GUCCI 690€

PAMELLATO 4050€

PAUL SMITH 620€

ROLAND MOURET 2700€

BALENCIAGA 1245€

MIU MIU 2120€

BALENCIAGA 525€

GUCCI 1980€

DOLCE&GABBANA 670€

AQUAZZURA 361€

Spor şıklık

FENDI 2127€

GIVENCHY 749€

GUCCI 690€

MIU MIU 855€

BURBERRY 6250€

SILVIA FURMANOVICH 71110$

VALENTINO 850€

OFF-WHITE 1978$

DOLCE&GABBANNA 1085€

GUCCI 2682$

DOLCE&GABBANNA 751€

PRADA 550€

JUDITH LEIBER 37526TL

JIMMY CHOO 1450€

OSCAR DE LA RENTA 2718€

TARİHTE NELER OLDU?

Şubat

1 ŞUBAT 1935

Ayasofya Mustafa Kemal Atatürk'ün emri ve Bakanlar Kurulu kararı ile müzeye çevrilmiş ve 1 Şubat 1935'de müze olarak, yerli ve yabancı ziyaretçilere açılmıştır. Ayasofya "57 pafta, 57 ada, 7. parselde Fatih Sultan Mehmed Vakfı adına Türbe, Akaret, Muvakkithane ve Medreseden oluşan Ayasofya-i Kebir Camii Şerifi" adına tapuludur.

1 ŞUBAT 1999

200'den fazla beste,12 altın ve 1 platin albüm kazanan, sayısız ödülün sahibi olan ve 1991'de devlet sanatçısı unvanı alan,Dünya çapında hayranları olan ve sevilen sanatçı, Barış Manço evinde kalp krizi geçirerek, 1 Şubat'ta hayatını kaybetti.

2 ŞUBAT 1935

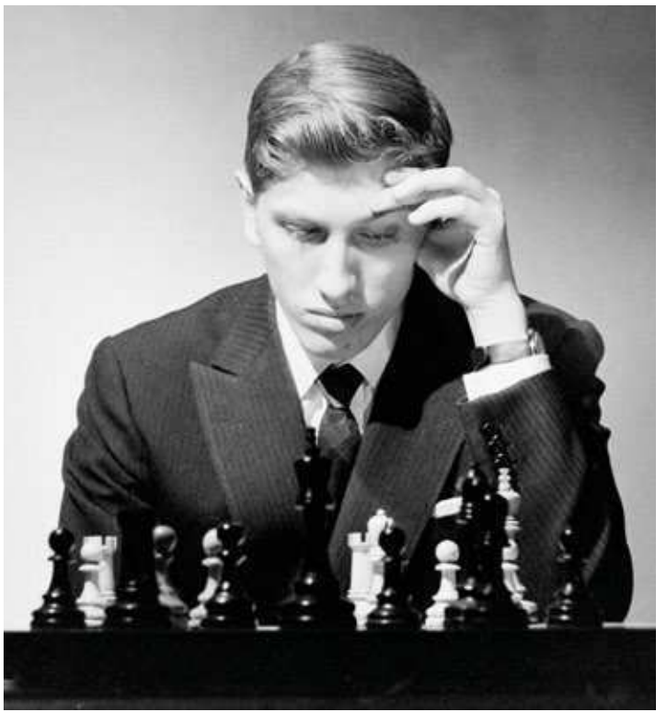
Poligraf, yani yalan makinesi Leonarde Keeler tarafından denendi. Temel olarak kan basıncı ve nabız artışı gibi adrenalin etkilerini ölçerek çalışan alet, iki suçlu üzerinde denendikten sonra mahkemeye delil sunarak suçluların cezalandırılmasını sağlamıştır.

4 ŞUBAT

Dünya Kanser Günü; UICC önderliğinde üyeler, ortaklar ve tüm dünya güç birliği yaparak küresel kanser salgınına karşı savaş açmaktadır. UICC , Kanser Gününde kanser konusunda farkındalık yaratarak ve eğitim vererek önlenebilir milyonlarca ölüm vakasının önüne geçmeyi hedeflemektedir.

5 ŞUBAT 1985

Cristiano Ronaldo dos Santos Aveiro, 5 Şubat 1985 tarihinde Portekiz'in Madeira şehrinde dünyaya gelmiştir.



8 ŞUBAT 1958

Dünyanın en iyi satranç oyuncularından biri olarak kabul edilen Bobby Fischer, Bundan tam 69 yıl önce 8 Şubat 1958'de, henüz 15 yaşında Dünya Satranç Şampiyonu olmuştu.

9 ŞUBAT 1968

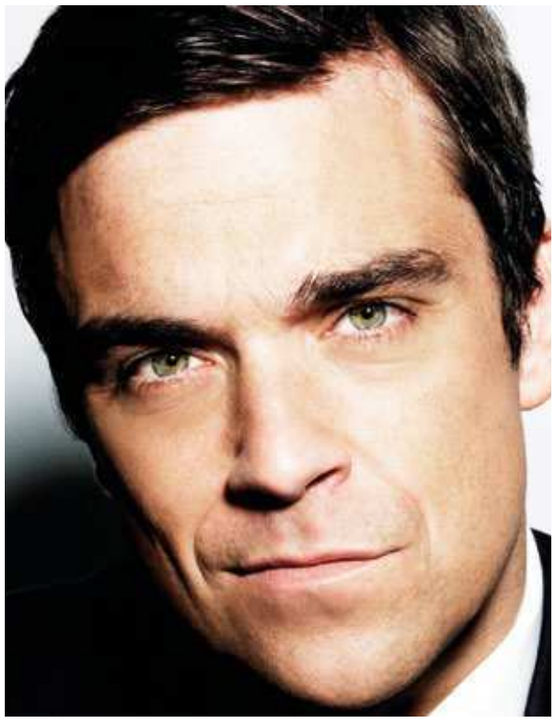
Türkiye'nin ilk kadın trafik polisi Fikriye Yavuz, 1968 yılında henüz 18 yaşındaydı.

10 ŞUBAT 1991

Oscar adayı oyuncu Eric Roberts ve Kelly Cunningham'ın kızı olan, oyuncu Emma Rose Roberts, Rhinebeck'te doğdu.

12 ŞUBAT 1990

Yaratıcı dünya tasarımı ve zorlu bölümleriyle Super Mario Bros 3 adlı video oyunu, ABD'de piyasaya sürüldü.

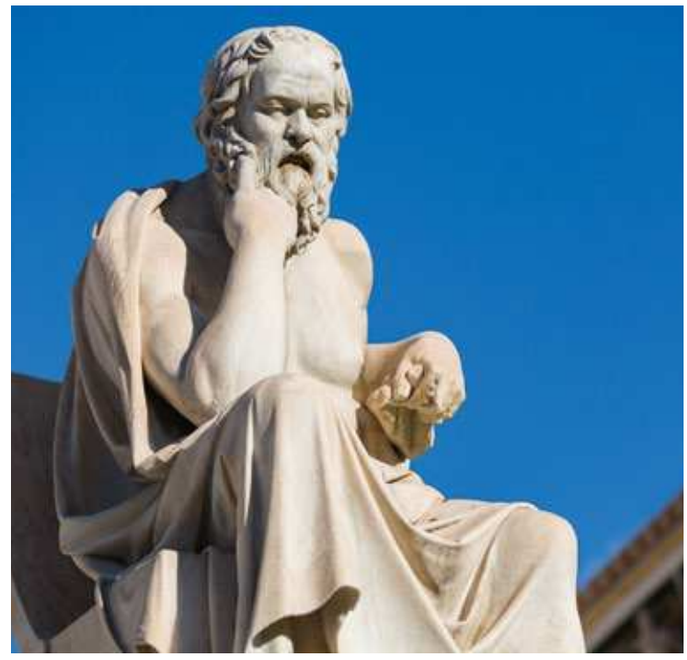


13 ŞUBAT 1974

İrlanda asıllı, İngiliz söz yazarı ve şarkıcı. Take That grubuyla başlayan müzik kariyeri, yaptığı birbirinden başarılı solo albümlerli ve tarzıyla pop müziğin önemli figürlerinden biri olan; Robert Peter Williams, bilienen adıyla Robbie Williams, 1974 yılında doğdu.

14 ŞUBAT

Kökeni, Roma Katolik Kilisesi'nin inanışına dayanan; Valentine ismindeki bir din adamının adına ilan edilen bir bayram günü olarak ortaya çıkmıştır. Bu sebeple bazı toplumlarda "Aziz Valentin Günü" olarak kutlasada, birçok ülkede "Sevgililer Günü" olarak kutlanan özel bir gündür.



15 ŞUBAT

Yunan felsefesinin kurucularından Sokrates, bulunduğu çağda öğrencilerini aydınlattığı ve daha önce sorulmamış sorularla onlara vizyon kattığı için mahkeme tarafından tehlikeli bulunmuş ve ölüm cezasına çarptırılmıştır.

17 ŞUBAT

Kedilerin önemine dikkat çekmek için kabul edilen Kediler Günü, dünyanın her yerinde olmasa da, 17 Şubat çoğu ülkede "Dünya Kedi Günü" olarak kutlanıyor.

18 ŞUBAT 1564

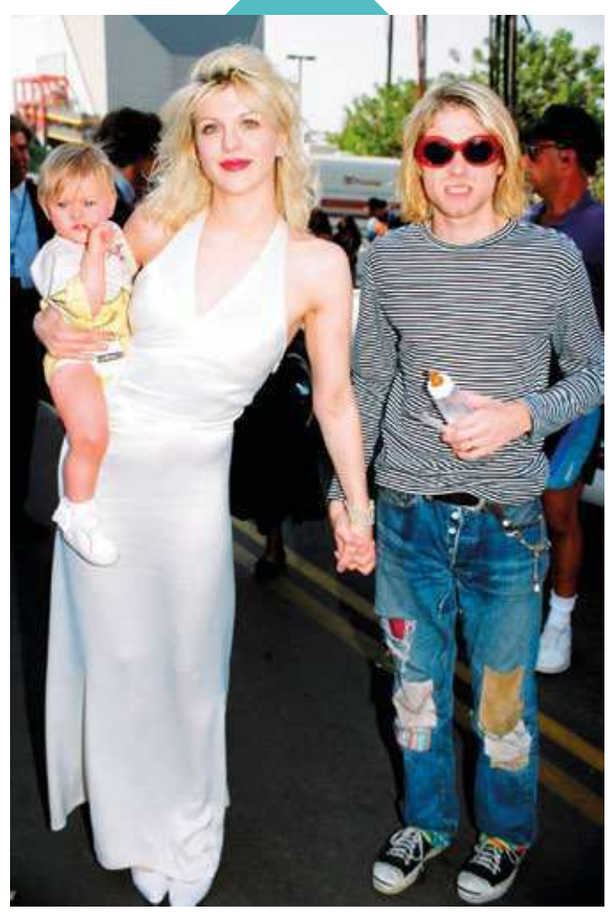
İtalyan rönesans dönemi ressam, heykeltıraş, mimar ve şair, dünyaca ünlü Michelangelo 1564'te hayata gözlerini yumdu.

23 ŞUBAT 1940

Walt Disney yapımı olan,"Pinokyo" adlı animasyon filmi gösterime girdi.

24 ŞUBAT 1992

Dünyaca ünlü şarkıcı, Nirvana grubunun solisti Kurt Cobain, Courtney Love ile evlendi.



21 ŞUBAT 1979

Dünyaca ünlü oyuncu, Jennifer Love Hewitt, 21 Şubat 1979'da ABD'nin Teksas eyaletinde, Waco şehrinde doğmuştur.

24 ŞUBAT 1975

Rolling Stone dergisi tarafından; "Tartışmasız rock tarihinin en uzun soluklu gruplarından biri" olarak tanımlanan, İngiliz Rock grubu Led Zeppelin, "Physical Graffiti" albümünü çıkardı.

25 ŞUBAT 1924

Kenan Doğulu'nun güzeller güzeli eşi Beren Saat, 26 Şubat 1984 yılında Ankara'da doğdu.

28 ŞUBAT

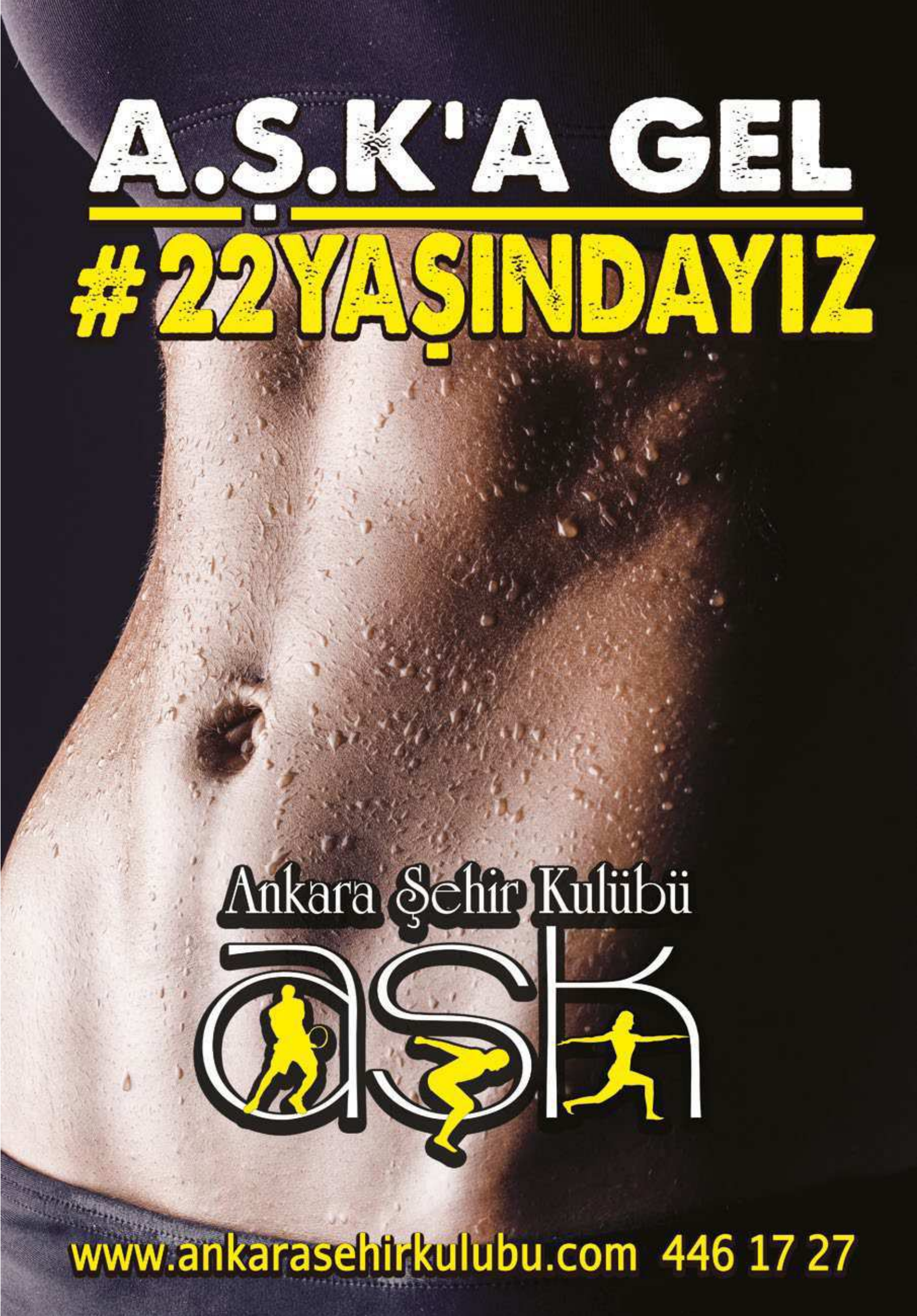
"Sivil Savunma Günü" olarak kutlanır ve bu günde sivil savunmanın önemini anlatan konuşmalar yapılarak, ülke için sivil savunmanın ne kadar önemli olduğu vurgulanır.

27 ŞUBAT 1892

Dünyaca ünlü Louis Vuitton markasının kurucusu olan, Louis Vuitton Malletier, 27 Şubat 1892 hayatını kaybetti.

28 ŞUBAT 1972

Genç tiyatrocu, Nejat İşler, 28 Şubat 1972 yılında istanbul'un Eyüp semtinde doğdu.


A.Ş.K'A GEL
#22YAŞINDAYIZ
Ankara Şehir Kulübü
ASK
www.ankarasehirkulubu.com 446 17 27

Minik Prenseslerin Kış Günlüğü

STELLA MCCARTNEY 1125TL

AGATHA RUIZ DE LA PRADA 250TL

GUCCI 1100TL

KENZO 449TL

CHLOE 549TL

BILLIEBLUSH 279TL

ZADIG&VOLTAIRE 269TL

MISSONI 769TL

STELLA MCCARTNEY 229TL

DIESEL 229TL

RUBBERDUCK 469TL

GOLDEN GOOSE 569TL

www.showradyo.com.tr

ShowRadyo ShowRadyo showradyooofficial
ShowRadyo ShowRadyo

SHOW RADYO

TÜRKİYE'NİN SHOW RADYOSU

NİHAT SIRDAR SİVRİSİNEK ZEKİ KAYAHAN COŞKUN
GÜÇLÜ METE HAKAN DEMİR YONCA BAYGIN
ASLIHAN SARAÇOĞLU

İstanbul 89.8
Ankara 88.8
İzmir 89.6

Adana 89.6 - Antalya 89.7 - Balıkesir 88.8 Bodrum 103.5 - Bolu 88.9 - Bursa 89.8
Denizli 88.0 - Erzurum 90.4 - Eskişehir 100.0 Gaziantep 92.4 - Kayseri 105.0
Kocaeli 89.8 - Konya 89.9 - Malatya 89.9 - Marmaris 105.5 Mersin 93.5
Sakarya 88.0 - Samsun 106.2 - Trabzon 100.4 - Şanlıurfa 104.4

Digiturk 414. Kanal

24 yıl

showradyootobus
showradyootobus

Minik Prenslerin Kış Günlüğü

STELLA MCCARTNEY 429TL

DIESEL 369TL

STELLA MCCARTNEY 629TL

DIESEL 199TL

GUCCI 980TL

KENZO 435TL

HERSCHEL 499TL

COURAGE&KIND 269TL

COURAGE&KIND 269TL

TIMBERLAND 249TL

ADIDAS 265TL

Yıldızlar

Motorlu Araçlar
Bakım Onarım Servisi

Erciyes İş Yerleri Sitesi 10. Cadde No: 37
Macunköy - Yenimahalle/ ANKARA
Tel : 0312 397 86 40 - 41
Fax: 0312 397 86 42

Sokak Modası

NEIL BARRETT 259€

STRATEAS CARLUCCI 182€

PRADA 553€

GREG LAUREN 946€

NIKE 206$

GUCCI 714€

VALENTINO 650€

KOLOR 345€

TIMBERLAND 190$

UGG 186$

VALENTINO 433€

GUCCI 1065€

GIVENCHY 557€

BALMAIN 4100TL

GIVENCHY 1150€

HACULLA 360€

VERSACE 509€

GIVENCHY 915€

VALENTINO 417€

ÜNLÜLER'İN Instagram PAYLAŞIMLARI

@gurbuzasli

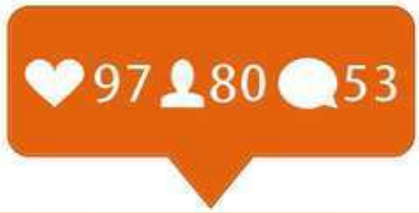
Ufak Tefek Cinayetler dizisinin başrollerinden, güzel ve başarılı oyuncu Aslıhan Gürbüz, sosyal medya hesabından, makyajsız ve doğal halini takipçileriyle paylaşmaktan çekinmedi. "Kış geldi, sarılın ki ısının" notuyla paylaşmış olduğu fotoğrafı binlerce beğeni aldı.

@tarkan

Mega Star Tarkan, sosyal medya hesabından paylaşmış olduğu Cuba tbt fotoğrafı ile özellikle genç bayan takipçileri tarafından oldukça beğenildi.

@tubabustun.official

Güzelliğiyle büyüleyen, ünlü oyuncu Tuba Büyüküstün, reklam yüzü olduğu bir markanın Filmmakers Ödülleri etkinliğine katıldı. Başarılı oyuncu tüm gözleri üzerine çekti. Etkinlikten kareleri, sosyal medya hesabından paylaşan Büyüküstün, arka arkaya binlerce beğeni aldı.



@handemiyy

Adını bu ara sıkça duyduğumuz oyuncu Hande Erçel'in sosyal medya hesabı üzerinden paylaştığı beyaz kürkü ve buğulu makyajlı fotoğrafıyla binlerce beğeni ve yorum rekoru kırdı

@muratboz

Genç kızların gözdesi yakışıklı şarkıcı Murat Boz, Tahincioğlu All-Star 2018'de sahneye çıkarak basketbolseverlere mini bir konser vermeye hazırlanıyor. Başarılı sanatçı Boz'un paylaşmış olduğu siyah beyaz fotoğraf beğeni yağmuruna tutuldu.

@eceseckin

Yıldız Teknik Üniversitesi İşletme Kulübü tarafından düzenlenen Yılın Yıldızları Ödül Töreni'nde Sayın Seyirciler şarkısı ile yıldızı kapan, güzel ve başarılı sanatçı Ece Seçkin, ödülü ile çekildiği pozu sosyal medya hesabından paylaşmayı ihmal etmedi.

@ozgeulusoy

Başarılı model Özge Ulusoy, tercihini doğal makyajdan yana kullandığını belirtti. Makeup Artist Nugül Kolukırık'ın yapmış olduğu makyajı sosyal medya hesabından paylaşan Ulusoy, büyük beğeni topladı.

@ozan.guven

Fi-Çi dizisinde Can Manay karakteriyle zirve yapan Ozan Güven, Cem Yılmaz ile birlikte rol aldığı yeni filmi Arif V 216 Galasına giderken yapmış olduğu paylaşım, beğeni yağmuruna tutuldu.

@muratdalkilic

Adını bu sıralar Hande Erçel ile birlikte sıklıkla duyduğumuz, başarılı sanatçı Murat Dalkılıç'ın Oğuzhan Koç ile yaptığı düet rekorlar kırdı. "Aşinayız" şarkısının klibi en az şarkı kadar ilgi gördü. Klip çekiminden kalan hatıra fotoğrafını sevenleriyle paylaşan Dalkılıç, arka arkaya binlerce beğeni ve yorum aldı.

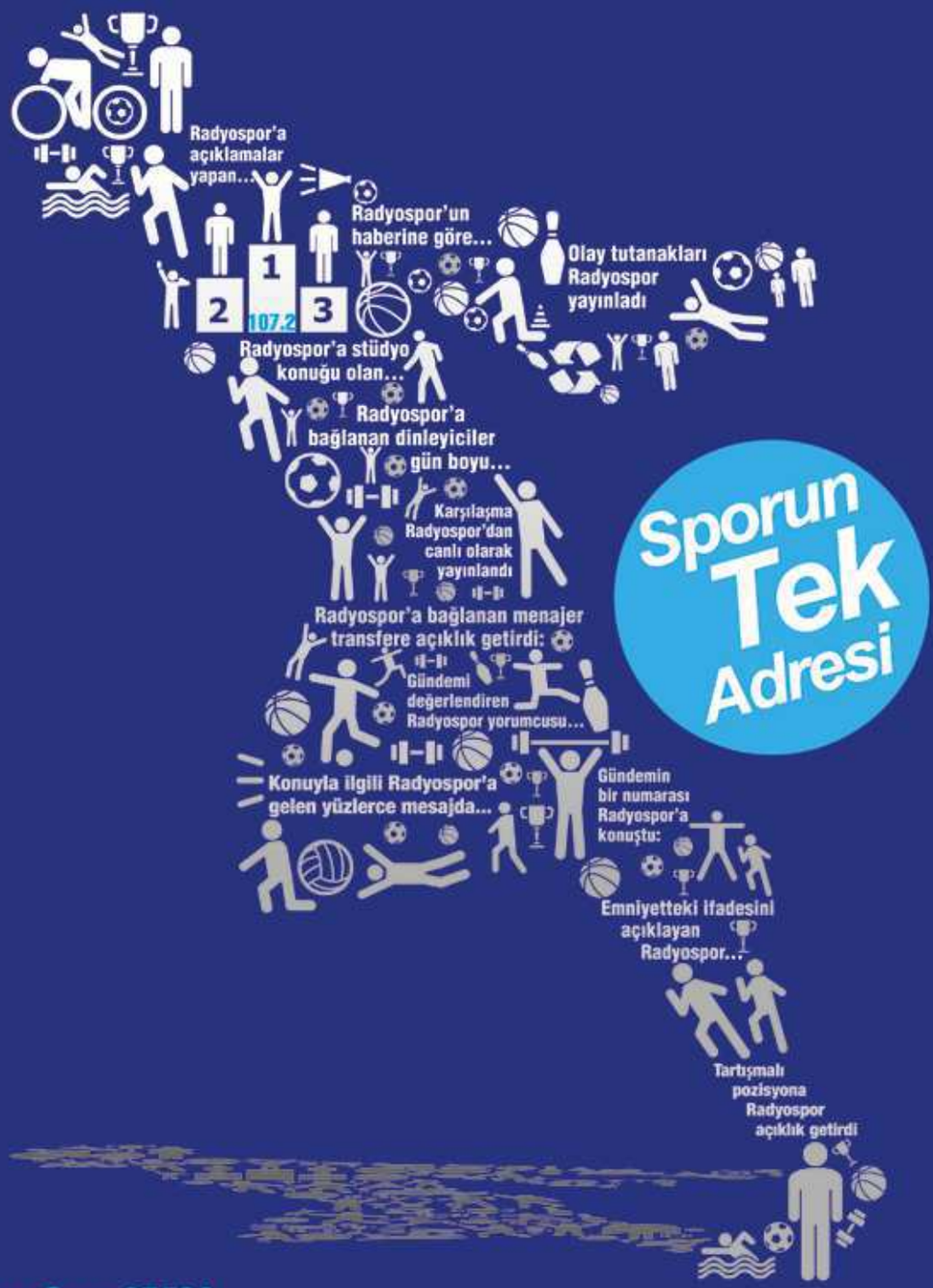
@gokce.bhdr

Güzeller güzeli, başarılı oyuncu Gökçe Bahadır, Cem Talu'nun çekmiş olduğu fotoğrafı kendi sosyal medyasından paylaştığı anda sevenlerinin yorumlarına boğuldu.

Türkiye'nin ilk spor radyosu şimdi tüm Türkiye'de!

radyospor

ADANA	97.2
ANKARA	97.7
ANTALYA	88.0
BALIKESİR	98.0
BODRUM	104.2
BOLU	97.9
BURSA	94.0
DENİZLİ	104.2
DİYARBAKIR	93.0
DÜZCE	97.5
EDİRNE	96.0
ERZURUM	97.7
ESKİŞEHİR	96.4
GAZİANTEP	93.3
HATAY	97.7
İSKENDERUN	96.2
İSTANBUL	107.2
İZMİR	91.5
KAYSERİ	87.9
KOCAELİ	107.2
KONYA	97.7
KÜTAHYA	95.0
MALATYA	94.2
MARMARİS	96.5
MERSİN	89.0
MUĞLA	104.2
OSMANİYE	97.7
SAKARYA	97.2
SAMSUN	94.5
TEKİRDAĞ	95.5
TRABZON	97.4
ZONGULDAK	97.7



TURKSAT 4A. F. 12605 Pol. Dikey Sym 27500

www.radyospor.com

android iOS Windows 10

/radyospor /radyospor /radyospor

SARAN GROUP

KIŞ AYLARINA ÖZEL
5 TREND DOKUNUŞ

Kış aylarında genellikle bir çoğumuz kayak programı yaparız.

Bu sayımızda hem kayağa gideceklere hem de kışın soğuğunda özel ürünler kullanmak isteyenlere tavsiyelerimizi bulabilirsiniz.

1

Bioderma Atoderm PP Balm

Kış aylarının en büyük problemidir cildin kuruması. Kuru ciltler için sürekli kullanılabilecek bir ürün olmasının dışında kuruluktan kaynaklı rahatsızlık ve kaşıntı hissinin giderilmesine de yardımcı olur. Parfüm ve paraben içermeyen formülüyle cilt tarafından kolayca emilir, yağlı ve yapışkan bir his bırakmaz. Kışın kayağa gitmek vazgeçilmezinizse ve cildinizi de dış etkenlere karşı korumak istiyorsanız mutlaka deneyin deriz.

2

Dior Addict Lip Glow Dudak Koruyucu

Dior Backstage'ten dudakları zenginleştirici, doğal rengini ortaya çıkarıcı ve olmazsa olmazlarınıza eklemeniz gereken bir ürün. Dudağınızın kimyasıyla etkileşime girerek, size özel renk tonunuzla uyumlu ve doğal bir pembe renk verir. Rengini belirginleştirirken dudaklarınız taze ve dolgun da gözükür. Özellikle kayak merkezlerinde abartılı makyajınızla dikkat çekmek istemiyorsanız, yanınıza almayı unutmayın.

3

Nars Multiple

Evden ya da otelden çıkmadan hemen önce, 5 dakika içerisinde tüm makyajınızı yapıp, mükemmel bir görünüme sahip olabilirsiniz. Gözlere, dudaklara ve yanaklara kullanılabilen hem seyahatlerde hem de acil durumlarda kullanılabilecek kadar pratik. Öncelikle cildi çok güzel aydınlatıyor. E vitamini ve Acai yağıyla zenginleştirilmiş içeriğiyle cilde renk verirken aynı zamanda nemlendiriyor ve besliyor da. Multiple Orgasm'ı, allık olarak yanaklarda, ruj olarak dudaklarda ve far olarak gözlerde kullanabilirsiniz.

4

Guerlain Pudra
Terracotta Light Powder Sun Brunette

Kış aylarında bronzlaştırıcı olur mu demeyin. Farklı olmayı ve dikkat çekmeyi seviyorsanız mutlaka kullanmanız gereken bir ürün. Tıpkı bir yaz bronzluğu gibi, terracotta light cildinize güneşin ilk ışınlarının verdiği ışıltıyı ve bronzluğu sağlar. Mozaik şeklindeki beş farklı bronz renk tonundan oluşan ışıltılı pudra, cildinizin ışıldamasını sağlar ve zaman zaman oluşabilecek cansız cilt tonunu yok etmek için de kullanılabilen çok önemli bir üründür. Tüm yıl boyunca kullanabileceğiniz bu ürünü çantanızdan eksik etmemeniz faydanıza.

5

Bobbi Brown No Smudge Mascara

Kirpikler için akarak göz etrafına bulaşmama garantisi veren maskara adeta yağmurluk etkisi yaratıyor. Suya dayanıklı olmasının yanında kirpiklerinizi kıvırır ve uzatır, dağılmaz, topaklanmaz ya da pul pul dökülmez. Bu ürünü tek olarak da kullanabilirsiniz ya da herhangi bir maskaranızı sürüp, üzerine koruması için de uygulayabilirsiniz.

MUAZZAM KOKULAR

JIMMY CHOO SIGNATURE

Hemen hemen tüm Hollywood starlarının en favori ve ikonik aksesuar markası olan Jimmy Choo, ayakkabıları, çantaları, aksesuarları, gözlükleri ile tüm kadınların kalplerini fethetmeyi başaran en başarılı markalardan birisi., Modayı ve lüksü hissettiren kokusu keza aynı şekilde gönülleri en güzel yerinden fetih ediyor.Jimmy Choo kadınının yaşam tarzını tamamlayan bir aksesuar olarak onları büyülüyor. Markanın parfümü ilhamını, feminen, kendine güvenen, akıllı, modern, eğlenceli, cazibeli ve sofistike kadından alıyor.

Tepe notalarında yer alan yeşil armut ve portakal aroması canlandırıcı fresh bir güzellik sunarken,kalp notalarında yer alan orkide büyüleyici bir hal alıyor.Alt notalarında yer alan Endonezya patchoulisi ise adeta Jimmy Choo markasının o eşsiz sofistike ve modern kadınının teni ile uyumlu bir şekilde dans ediyor.

Eşsiz şişe tasarımında yer alan morino camı ve marka ile bütünleşmiş pembe piton derisinin cezbedici görünümü parfümün ambalajında kendisini en muhteşem hali ile göstermekte.

TRUSSARDI UOMO

İtalyan markalarının başında yer alan ve en çok tercih edilenler listesinde ilk sıralarda yer alan Trussardi markası koku konusunda da oldukça iddialı. Uomo markanın ilk olarak 1983 yılında piyasaya sürdüğü ve en çok beğenilen kokularından birisi. Üst notalarında ardıç yemişi,fesleğen,kimyon ve bergamot aromalarının eşsiz birleşimi yer alırken,orta notalarında meşe yosunu,yasemin ve tütün aroması sizi karşılıyor.Alt notalarında saklı olan sandal ağacı sedir ağacı ve yoğun tütsü kokusu parfümün saatlerce teninizde kalmasını sağlıyor.Oldukça kuvvetli aromalara sahip olan bu koku maskülen erkekler tarafından oldukça fazla tercih edilen yıllardır kullanılan ve hiç eskimeyen özel parfümler arasında yer alıyor.

Fark edilmeyi seven maskülen erkeklerin en çok tercih ettiği kokuların başında yer alan Trussardi Uomo süre gelen uzun yıllardır koku dünyasında ki tahtını koruyor ve önümüzdeki yıllarda da uzun süre tercih edilecek kokular arasında yer alacak gibi görünüyor.

MAKYAJ TRENDLERİ

MUSTAFA CEBECİ
PROFESSIONAL MAKEUP ARTIST

NARS L'AMOUR PALETTE

Nars L'Amour Eyeshadow Palette Nars'ın yılın belli zamanlarında çıkardığı sınırlı sayıdaki ürünlerinden biri. Kadınların en çok beğeneceği renklerden oluşan palette; gece ve gündüz kullanım için 12 mat ve ışıltılı renkten oluşuyor. Çok amaçlı olan bu palet açıktan koyuya, mattan ışıltılıya her doku ve her renk far yerini almış.

NYX MICRO BROW PENCIL

Ultra ince Micro Brow Kalemimiz ile tam ve güzel kaşlar oluşturun. Kesinlikle rakipsiz.Çok hassas, doğal görünümlü. Kalemin yapısı oldukça yumuşak ve kaş için ideal. Pigmentasyonu güçlü; çizim yapması da kolay renk seçiminde de oldukça başarılı, bu ürün ile cesur kaşlara kavuşmak kaçınılmaz.

AQUA BLACK WATERPROOF MAKEUP FOREVER

Aqua Black, ultra yoğun pigmentli, su geçirmez krem göz farıdır. En yoğun ve uzun süreli dumanlı gözlerin oluşmasına yardımcı olan, mükemmel dumanlı gözün yaratılmasını kolaylaştıran, uzun süre dayanabilen bir formüle sahiptir. Zengin siyah pigmenti nihai belirleyici çizgi oluşturur ve kremsi dokusu boğucu, bulaşıcı bir etki yaratır. Waterproof bir jel eyeliner görevi de yapan aqua black keremsi yapısıyla eyeliner çekmek artık sizin için çok kolay olacak.

NYX HIGHLIGHT& CONTOUR PRO PALETTE

Nyx'in bu contour paletinde toplam 8 adet pudra yapıda vurgulama ve kontürleme rengi yer almakta. Üst sırada sabitleme-aydınlatma amaçlı ürünler, alt sırada ise bronzerlar ve kontür pudraları yer alıyor. Doğru şekilde uyguladığmız takdirde harika sonuçlar elde etmemiz kaçınılmaz. Bu renkleri kullanarak yüzümüzü ön plana taşımamız oldukça mümkün. Kontür işleminden sonra yüz şeklimizi en ideal yüz yapısına uygun bir kontör yapabilirken; belirli bölgeleri aydınlatarak da cilt makyajımızın son dokunuşlarla tamamlayabiliriz.

DOĞAL MAKYAJ
NO MAKEUP MAKEUP

Görünümüzde kusursuz olmak istiyorsanız; hafifte olsa makyaj yapmak gerekiyor. Her zamankinden daha doğal bir görünüm ile başarılı bir sonuca ulaşmanız için bazı makyaj tekniklerinden sizlere bahsedeceğim.

1 Doğal makyajda; cilt makyajı ön plandadır. Doğru ürünleri ve teknikleri öğrenirseniz çok kısa zamanda çok etkileyici bir görünüme bürünebilirsiniz. Doğal makyajda; buğulu göz ve ağır renkler kullanmaktan kaçının.

Öncelikle cilt tonumuzun ne olduğunu bilmelisin. Yoksa makyajınıza hata ile başlamış olursunuz. Açık bir renk fondöten, cildinizi çok cansuz, yorgun gösterirken; koyu renk bir fondöten ise maske görüntüsü verecektir. Bu yüzden, ürünlerinizi satın alırken mutlaka yardım alın ve ürünleri deneyin. Fondöten uygulamasından sonra yüzünüz ve boynunuz arasında renk farkını görüyorsanız; fondöten rengini yanlış seçtiğinizi anlayabilirsiniz.
Eğer cildinizde çok fazla leke ya da kusur yoksa renkli nemlendiricileri (bb krem) de kullanabilirsiniz. Böylece pürüzsüz bir cilt görünümüne sahip olabilirsiniz. Cilt makyajınızın gün boyunca bozulmaması için; makyaj fixleyici ürünleri kullanmaktan çekinmeyin.

3 Pudra kullanımında ise cilt makyajınızda kullandığınız fondöten rengini uygulayabilir ya da bir ton koyu rengi ile gölgelendirmeler yapılabilir.

Buğulu göz makyajı yapmak zor ve zaman alıcı olsa bile her zaman modadaki yerini korur. Çoğu kişi için vazgeçilmezdir. Doğal makyajda ise buğlu göz makyajı ve ağır tonlar yer almamaktadır. Bronz, vizon ve kahve tonları tercih edilir. Bu ton farlar ile doğal ve etkileyici bakışlara sahip olabilirsiniz. Toz far kullanımında; farınızın uzun süre göz kapağında kalmasını istiyorsanız far bazı uygulayabilirsiniz. Seyrek kaşlarınız varsa; makyaja başlamadan önce kaşlarımızı boyamayı unutmayalım.

5 Kirpiklerinizi sağ-sol zikzaklar çizerek yukarı kaldırın. Bir kaç dakika sonra bu işlemi tekrarlayarak bir kat daha üzerinden maskarayla geçin. Bu işlemi sadece üst kirpiklerinize uygulayarak daha uzun, belirgin ve dolgun kirpiklere kavuşun.

6 Eyelineri çok ince bir şekilde kirpik diplerinize uygulayarak, göz kapağınızın sonununda bitirin.

7 Allık; doğal makyajda çok hafif uygulanmalıdır. Açık bir cilt rengine sahipsek şeftali tonları, buğday bir tene sahipsek pembe tonlarını öneririm. Allık uygulaması yüzümüzün anatomik yapısına göre yapılmalıdır. Uzun bir yüz şekline sahipsek; sadece yanaklara uygulamalıyız. Yuvarlak yüz şekline sahipsek yanaklarımızın tam üzerine “C” harfi çizer gibi; saç diplerinize kadar uygulamalısınız. Böylece yüzünüz daha uzun gözükecektir.

8 Dudaklarda ise kendi dudak tonumuzdan yarım ya da bir ton koyu kontür çizip, dudak çizgimizi belirterek ; dudak çevresinde oluşan halkalardan kurtulabilirsiniz. İç kısmına rujunuzu sürdükten sonra; kusurlarımızı kapatmış şekilde doğal dudaklara sahip olacaksınız.

1988'den beri çorbada
hepimizin tuzu var...
KÖROĞLU
İŞKEMBECİSİ
RESTAURANT
www.korogluiskembecisi.com
Köroğlu İşkembecisi Merkez(G.O.P.):Koza Sokak116/18 0312 446 54 64
Çukurambar Şubesi: Muhsin Yazıcıoğlu Caddesi No:19 0312 287 99 87-88
Çayyolu Şubesi: Ahmet Taner Kışlalı Mahallesi, Alacaatlı Caddesi,
Hilmi Barlas City, No:9 Çankaya/Çayyolu 0312 241 30 96-97

ÖROĞLU
İŞKEMBECİSİ
RESTAURANT

WILMA ELLES İLE YILIN EN ROMANTİK RÖPORTAJI

ÇEKİCİLİĞİ İLE BAŞ DÖNDÜREN, SEMPATİK TAVRI İLE KENDİNE HAYRAN EDEN BAŞARILI OYUNCU WİLMA ELLES...

ENERJİK, MUTLU, YAPTIĞI İŞTE BAŞARILI BİR KADIN WILMA ELLES... ANNELİĞİN ONA ÇOK YAKIŞTIĞINI DA SÖYLEMELİYİM Kİ YALIN GÜZELLİĞİNE AYRI BİR HAVA KATMIŞ. TAM DA EKRANLARDA GÖRDÜĞÜMÜZ GİBİ MUTLULUĞU VE HUZURU GÖZLERİNDEN OKUNUYOR. BİZİM ÜZERİMİZDE BIRAKTIĞI ETKİYİ SİZLER DE RÖPORTAJIMIZDA BULABİLİRSİNİZ.

RÖPORTAJ : DİLEK KÖROĞLU

FOTOĞRAFLAR :
EMRAH TARIM
UĞURTAN AYDEMİR
EGE İŞLEK

Öncelikle anneliğin size çok yakıştığını söylemeden edemeyeceğim. İkizleriniz büyümeye başladılar, nasıl gidiyor, anne olmak nasıl bir duygu?

Çok teşekkür ediyorum. Büyük bir ailenin içinde büyüdüm. Ben de hep büyük bir aile kurmak istedim. Büyük, uzun bir masada birlikte bol yemekli kutlamalar yapmak muhteşem bir duygu. Sessiz bir eve dönmek benim için korkunç bir his, o yüzden hemen, genç bir anne olmak istedim. Bunların bana hissettirdiği güzel duyguları anlatmaya kalksam kitap yazmam gerekir sanırım. Duyguların birkaçı ise; şefkat, gelişme ve neşe. Bu kadar güzel, akıllı ve sevimli küçük insanlarla hayatımı paylaşabildiğim için çok müteşekkirim.

Aile olmak hayatınızda ne gibi yenilikleri beraberinde getirdi?

Mesela her yere koşarak ve tırmanarak çocukluğumu tazeliyorum. Başka anne ve babalarla kaynaşabiliyorum. Birbirimizi artık çok iyi anlıyoruz. Sürekli ikizlerime bir şeyler öğretiyorum ve onun etkisi hemen fark ediliyor. Geleceğimizi şekillendirmek istiyorsak eğitimin en önem verilmesi gereken konu olduğunu direkt olarak çocuklarımda görebiliyorum.

Anneliğin oyunculuk kariyerinizde dezavantajları oluyor mu?

Asla. Çocuklarım oyunculuğumu zenginleştirdiler. Bu kadından kadına değişiyor sanırım. İnsanın kendi duyguları ve istekleri ile ilgili bir şey. Belki birçoğu anne olduğunda kariyerine öncelik vermiyor olabilir ama ben oyunculuğu zaten her zaman kariyer için değil, çok sevdiğim için yapıyorum. O yüzden benim hayatımda pek de bir şey değişmedi... Diziler, filmler çekmeye devam ediyorum. Hatta kendimi daha da geliştirdim ve uluslararası bir oyuncu oldum.

Sizce bir kadının güzelliğine en çok ne zarar verir?

Cevabım burada çok net; olumsuz düşünce! Onun dışında az uyku, hareketsizlik ve dengesiz besleme de diyebilirim.

Asla vazgeçemeyeceğiniz bir makyaj malzemesi var mı?

Kaşlarımı mutlaka şekillendiriyorum ve burnuma pudra sürüyorum. Bir davete giderken de bütün makyaj malzemelerini hemen hemen kullanıyorum. Yine de insanlar bana "Ah çok doğalsın!" diyorlar. Burada asıl önemli olan bence makyajın makyaj gibi durmaması ve sadece güzelliğin ortaya çıkarılması.

Kötü giden bir günün sonunda rahatlamak için neler yaparsınız?

Çocuklarla oyun oynuyorum çünkü onlarla gülmemek imkansız. Kendime büyük bir çay yapıyorum ve keyfini çıkartıyorum.

Türk kadınlarını nasıl buluyorsunuz?

Türkiye'de ciddi bir tekstil sanayi olduğu için öncelikle trendleri fazlasıyla takip ettiklerini ve güzel giyindiklerini söyleyebilirim. Ege'nin hafif ve zeytinyağı ağırlıklı mutfağı da onların ince kalmasına yardımcı oluyor. Benim de küçük bir Türk kızım var artık. Ne diyeyim, mükemmeller :)

İçinde yer alacağınız projeleri nasıl seçiyorsunuz?

Proje seçimlerimde hep kalbime göre karar verdim. Bazen iyi görünen projeleri kabul etmediğim de oldu ve sonradan bu kararımda haklı çıktığımı gördüm. Bazen de insanların bana tavsiye etmediği projeleri kabul ettim ve sonrasında çok olumlu şekilde herkesi şaşırttı. Aslına bakarsanız kaderime güveniyorum.

Stiliniz kadınlar tarafından çok beğeniliyor ve takip ediliyor. Kıyafet seçiminizde olmazsa olmazlarınız neler?

Her kıyafet güzel görünebilir, önemli olan onu doğru yerde kullanabilmek. Mesela ormana topuklu ayakkabıyla çıkılmaz ya da dağ ayakkabısı giyen biri galada iyi görünmez. Her kombini doğru aksesuarlarla da tamamlamak gerekiyor. Tabi ki daha ilginç sonuçlar elde etmek adına, zaman zaman modanın kuralları da bilerek kırılabilir. Hepimiz robot muyuz da hep aynı şey giyeceğiz? Zaten herkesin aynı giyinmesi sıkıcı oluyor. O yüzden bence kombin yaparken seçimlerinde daha fazla cesaret gösteren biri, moda konusunda kesinlikle öndedir. Başka insanlara ilham verebildiysen, kıyafet tarzınla saygı görebildiysen, doğru bir seçim yapmışsın demektir. O yüzden moda bloggerları da çoğu zaman ilginç kombinler yaparlar.

“En İyi Kadın Oyuncu” dalında
2017 senesinde 7,
toplam 15 ödül aldım.

Ödüller almış bir oyuncu olmak rol seçiminizi etkiliyor mu?

Bu sene gerçekten ödül konusunda çok mutlu olduğum bir yıldı. Bu ödüllere layık olabilmek için oyunculuk kariyerimin başlangıcında ne kadar çok dua ettim bir bilseniz... 2017 senesinde; Türkiye, Almanya, Azerbaycan ve Kıbrıs'tan "En İyi Kadın Oyuncu" dalında toplam 7 ödül aldım. Bu ödüller beni çok onurlandırdı, herkese çok teşekkür ediyorum. Ödüller beni sonraki rollerim için fazlasıyla motive ediyor tabi ki de. Daha iyisini yapmak için, daha çok çalışmaya teşvik ediyor. Oyunculuğumu geliştirmek için dersler alıyor, oyunculuk üzerine yazılan kitapları takip ediyorum. Ödül törenlerinde birçok kez Yeşilçam'ın usta isimleriyle de tanışmanın onurunu yaşadım. İsimleri anons edilirken "En az 200 tane film çekti" denildiğinde, bir gün onlar gibi olacağımın hayalini kuruyorum. "İnşallah!" diyorum içimden. Dizi bölümleri olarak sayarsak benim de bu sayının üstünde bir rakam çıkabilir ancak filmleri sayarsak daha yolum uzun :)

Sosyal medyada aktif misiniz?

Sosyal medya ile artık barıştım diyebilirim. Başta epey inat ettim çünkü ilk oyunculuk hocam bana hep "Bir oyuncu, her zaman sır gibi kalmalı" derdi. Ben de kendime "Bak Wilma, dünyadaki star oyuncuların da sosyal medya hesabı yok" derdim ama Türkiye'de sosyal medya kullanımı, özellikle bizim camiada çok yaygın. İş gereği kullanmaya başladım ve artık çok da severek paylaşımlarda bulunuyorum. Arkadaşlarla ve hayranlarımla bire bir görüşebilmek ve fikirler paylaşımında bulunabilmek etkileyici bir manevi kazanç.

Oyuncu olmak isteyen genç yeteneklere hangi tavsiyelerde bulunmak istersiniz?

Öncelikle kalbinizi dinleyin ve sonrasında ise çok çalışın. Her şey aslında elimizde ve yeni fırsatlar her gün bulunuyor. Gözlerimizi açıp onları görmemiz lazım! Kimseden hiç bir şey beklemeyin ve kaderinizi Tanrıya güvenerek kendiniz çizin!

RADIO SLOW TIME

Serra YILMAZ

Melda ONUR

Mehmet Yakup YILMAZ

Gonca VUSLATERİ

Buket UZUNER

Sadettin SARAN

Berrak TÜZÜNATAÇ

Mabel MATİZ

SILA

BİZ ŞARKIMIZI SEÇTİK 2

Ayşegül ALDİNÇ

Kürşat BAŞAR

Melis SÖKMEN

Çağan IRMAK

Ebru UYGUN

Albümün satışından elde edilecek gelir maddi durumu olmayan çocukların eğitim masraflarını karşılaması için TOÇEV Vakfı'na bağışlanacaktır.

SONY MUSIC

TOÇEV 1996

Tüvana Okuma İstekli Çocuk Eğitim Vakfı

"Okumak her çocuğun hakkıdır"

PHUKET

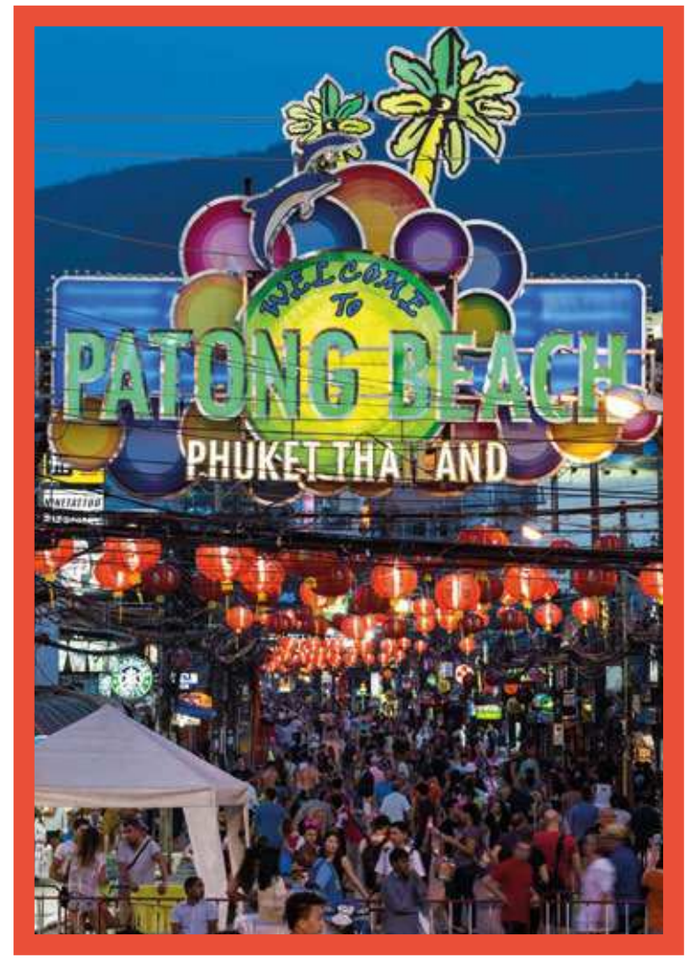
GÜÇLÜHAN ÖZEN

Kışın en soğuk günlerini yaşadığımız bu günlerde, içinizi ısıtacak, sizi sıcak yaz günlerine götürecek bir yazıyla karşınızdayım. Güneydoğu Asya'da 513,000 km2 lik bir alana yayılmış, 67 Milyonluk nüfusuyla dünyanın en kalabalık 20. ülkesi olan Tayland Krallığı'nın, 576 km2 lik, 387,000 nüfuslu Phuket vilayetine gidiyoruz. Burası Kral Maha Vajiralongkorn tarafından yönetilen, Tayland'ın Andaman denizinde bulunan en büyük adası Phuket ve beraberindeki 32 adacığı kapsayan bölge. Yüksek sezonun en yoğun günlerini yaşayan, sıcaklıkların 32°C civarında olduğu bu günlerde, Phuket sahilleri, Phi Phi Adası ve Phang Nga Körfezi tam anlamıyla tropik bir tatil cenneti.

'Phra Puttamingmongkol Akenakkiri Buddha', yani Büyük Buddha Heykeli ve 'Wat Chalong Tapınağı' Phuket'in en ikonik simgelerinden. 45 Metrelik uzunluğuyla Chalong ve Kata bölgelerinin arasında, Nakkerd tepeliklerinde bulunan Big Buddha'yı ziyaret ettiğinizde aslında hem Phuket Town'a panoromik kuşbakışı olarak bakabileceğiniz hem de Phuket sahillerini yukarıdan görebileceğiniz bir yere gitmiş oluyorsunuz. Virajlı, uzun ve gerçek Tayland'ı görme şansı veren bir yolla ulaştığınız bu tepede hem devasa buddha heykelini, hem de içinde ibadet eden budist rahipleri görebilirsiniz. Rahiplerin olduğu yere şortla giremiyorsunuz, ancak o sıcakta pantolon giymek istemezseniz girişte bacaklarınızı kapatmaniz için size şal veriyorlar. Big Buddha ziyaretinizden sonra, buraya sadece 20 dakikalık mesafede bulunan Wat Chalong Tapınağı'na da mutlaka gitmelisiniz. Burası Phuket'teki 29 Budist tapınağının içindeki en büyük ve en önemli tapınak. Birçok Buddha heykelini barındıran bu rengarenk yapının üzerine Buddha, Tay mitolojisi ve Budist mitolojisinin öğeleri resmedilmiş. 'Poh Than Jao Wat' Tapınaktaki en önemli heykel ve şans getirdiğine inanılıyor; tapınağın eski kısım olarak adlandırılan bölgesinde yerini almış Buddha'ya ait kemiklerin olduğuna inanılan 'Phramahathatchedi-Jomthaibarameepragat' ise Budistler ve turistler tarafından ziyaret akınına uğruyor.

Phuket denildiğinde aklımıza plajların ve kumsalların gelmesi kesinlikle tesadüf değil. Adanın her yanında, farklı özellikte ve güzellikte sonsuz plaj bulunmakta. Patong'un kalabalığından kaçmak istediğinizde daha sakin ve daha küçük olan Kata ve Karon Plajlarına gitmek gerekiyor. Restoranlar, kafeler ve yerel satıcıları burada da bulmak mümkün. Adanın diğer tarafında bulunan Nai Harn Plajı ise kesinlikle önereceğim plajlar arasında. Burada geçireceğiniz keyifli bir günün ardından happy hour'da günbatımına karşı bir içki içmelisiniz. Nai Thon Plajı ve Bang Tao Plajı da Phuket'te bulunduğunuz sürece gitmeniz gereken plajlar arasında. Özellikle Nai Thon'da bulunan, dünyaca ünlü isimleri ağırlayan Trisara Villas denize girmek ve dinlenmek için eşsiz bir seçenek.

Phuket adasının en büyük ve turistik açıdan en önemli bölgesi hiç tartışmasız Patong; hatta buraya adanın kalbi demek yanlış olmaz. Patong kendi adını taşıyan ve bölgenin en büyük sahili olan Patong Beach dışında Paradise Beach ve Freedom Beach gibi farklı güzellikteki sahilleri barındıran bir sahil bölgesi. Her daim kalabalık olan bu bölgede nispeten sakin geçen gündüz saatleri ve bunu unutturucasına canlı, gürültülü ve sabahın ilk ışıklarına kadar süren bir gece hayatı var. Bu bölgede her yaştan, her kesime hitap eden aktiviteler, restoranlar, barlar, su sporları, sokak satıcıları, alışveriş merkezleri ve en önemlisi masaj salonları bulunmakta. Kürek sörfü, kano, şnorkelle yüzmek ve tüple dalmak için en fazla seçeneği burada buluyor olsanız da plaj ve deniz keyfi için asla önermeyeceğim Patong bölgesini gece hayatı ve akşam yemeği için kesinlikle önerebilirim. Jungceylon Mall, Patong'un en büyük alışveriş merkezi. Burada, yerel ve uluslararası mutfağı barındıran restoranlarda keyifli bir akşam yemeği sonrası, hemen 20 metre ileride bulunan, Patong bölgesinin en meşhur caddesi olan Bangla Road'a geçerek renkli gece hayatına dahil olabilirsiniz.



Sırada, Phuket'e gittiğinizde görmeden dönmemeniz gereken meşhur Phi Phi adaları var. Sürat teknesiyle Phuket limanına yaklaşık 25 dakikalık mesafede olan, The Beach' filminin çekildiği bu adalar doğal güzelliği, muhteşem denizi ve bakir kalmış plajlarıyla mutlaka görülmeli. Denizin bittiği noktadan adeta bir kale gibi yükselen bu adalarda, plajların balta girmemiş ormanlarla buluştuğu olağanüstü bir manzara sizi beklemekte.

Yerleşik hayatın olmadığı Phi Phi Leh ve Phi Phi Don adaları bu takım adalar arasında en bakir olanlar; adanın tek sakinleri maymunlar ve bu nedenle de adalar turist akınına uğruyor. Şnorkel ve tüple dalış için oldukça uygun olan bu adalarda aynı zamanda kaya tırmanışı yapmak ta mümkün. Phi Phi Don, Phi Phi adaları içindeki en büyük ada ve 'Monkey Beach' yani Maymun Plajı'yla her sene milyonlarca turistin akınına uğruyor. Bu sahilde maymunlarla fotoğraf çektirmek güzel bir anı olarak kalacak olsa da vahşi olduklarını ve dokunmamak gerektiğini unutmayın. Phi Phi Don'da görülmesi gereken yerler sırasıyla Maya Bay (Leonardo DiCaprio'nun meşhur 'The Beach' filminin çekildiği plaj), Nui Bay (muhteşem bir plaj) ve Philey Lagoon (küçük kayıklarla gezebileceğiniz kıyı gölleri bölgesi). Phi Phi Don adasının kuzeyinde bulunan, Phi Phi ada takımlarının bir diğer adası olan Kok Mai Pai veya bir diğer adıyla Bamboo Island (Bambu Adası) ise adayla aynı adı taşıyan 'Bamboo Beach' yani Bambu Plajı'yla ünlü. Berrak denizi, tropik meyve kokteylleri içebileceğiniz sıra sıra dizilmiş kafeleri ve geniş plajlarıyla Bamboo Island, bu ada takımı içerisinde deniz tatiline belki de en uygun olanı. denizin ve kumun keyfini sonuna kadar çıkarmak mümkün.

Sonraki durağımız, Phuket'ten sürat teknesiyle 1 saatlik bir mesafede olan Phang Nga Körfezi ve buradaki yaklaşık 100 adadan biri olan, dünyaca ünlü James Bond Adası. 'James Bond: The Man with the Golden Gun' filminin çekildiği bu ada, masmavi denizi dikey olarak kesen şeffaf kireçtaşı kayalıklarıyla bir doğa harikası. James Bond Adası olarak anılmadan önce Koh Tapu (Çivi Adası) ve ve Koh Phi Khan (birbirine yaslanmış dağlar) olarak bilinen bu bölgeye geldiğinizde, yerel halkın sattığı Pla Mook Haeng yani kurutulmuş mürekkep balığını mutlaka denemelisiniz. Öğle yemeği için bir diğer seçenek ise yine aynı körfezde bulunan, yüzen ada olarak bilinen Ko Panyi (Koh Panyee) balıkçı kasabası. Müslüman bir kasaba olan Ko Panyi'de sadece 360 aile yaşamakta ve denizin üzerine kütük, plastik ve teneke kullanarak inşa ettikleri yüzen kasabalarında kendilerine ait bir okulları, camileri ve futbol sahaları bulunmata. Endonezya dan yaklaşık 200 yıl once ayrılan 3 balıkçı ailesi tarafından yaşam alanı haline getirilen bu kasabada halk hala balıkçılık yapıyor olsa da asıl geçim kaynakları kesinlikle turizm.

Bir sonraki yazımda buluşmak üzere, sevgiyle kalın...

Mutlaka Görün

Phi Phi Adaları

Phang Nga Körfezi'nde bulunan James Bond Adası

Büyük Buddha Heykeli ve Wat Chalong Tapınağı

Patong bölgesi, Bangla Road

Muhteşem Tatlar İçin

Seafood at Trisara ve PRU at Trisara (organik Tay mutfağı ve Andaman bölgesine özgü lezzetler)

Acqua Restaurant (Phuket'te tadabileceğiniz en iyi uluslararası lezzetler burada)

Mom Tri's Kitchen

Black Ginger Restaurant

Sokak satıcılarından Tay, Malay, Hint ve Çin mutfaklarına ait sokak yemeklerini denemelisiniz. Özellikle Tom Yam Kung, Phat Thai, Tom Kha Kai ve Kai Phat Met Mamuang Himmaphan denemenizi öneririm.

Mutlaka Yapın

Masaj yaptırın

1-2 gününüzü sürat teknesiyle adalar turuna ayırın

Fil ve kaplan safarilerine katılın

Tek bir sahille sınırlı kalmayın, birçok farklı plaj görmeye çalışın

radyo VİVA

Türkçe Müziğin Keyfi

DOĞAN CANLI

Özay Şendir ile İnce Ayar

EĞLENCELİK

VİVA EKSTRA

www.radyoviva.com.tr

radyoviva radyoviva radyoviva radyoviva

Available on the App Store

Get it on Google play

İstanbul **90.0** - Ankara **93.6** - İzmir **105.5** - Adana **101.4** - Antalya **103.8** - Balıkesir **93.0** - Bursa **90.0** - Denizli **93.7**
Eskişehir **93.3** - Fethiye **90.0** - Gaziantep **105.6** - Kayseri **94.6** - Kocaeli **90.0** - Konya **106.0** - Marmaris **89.7** - Muğla **101.6**

SAĞLIK VE GÜVENLE GÜLÜMSEYİN

PROF. DR.
AHMET ERSAN ERSOY

Dişlerinizde aşınmalar, ağzınızı açıp kapatırken sesler, nedenini bilmediğiniz baş, boyun ve sırt ağrılarınız var mı?

Günümüzde, çok önemli sayıda kişide, çene eklemini ilgilendiren yapılardan kaynaklanan ancak nedeni bilinmediği için migren gibi farklı hastalıklarla karıştırılan ağrılar mevcuttur. Yaşam kalitesini bozan bu rahatsızlıklar ilerlemeden belirlendiğinde çok basit tedavi yöntemleri ile giderilebilmektedir.

Çene problemlerinin en çok görüleni çene eklemi (temporomandibuler eklem) ile ilgilidir. Bu eklem, alt çeneyi kafatasına bağlar, çenelerin açılıp kapanmasını,çiğneme ve konuşma işlevini sağlar.

Ağzın açılıp kapanması sırasında ağrı, sesler, çenenin doğrusal bir düzlem üzerinde değil yanlara kayarak açılıp kapanması veya kapanamaması gibi zorluklar çene ekleminde bozuklukların göstergesidir. Bu bozukluklar sıklıkla, baş, boyun ağrıları ve bazı durumlarda diş hassasiyeti ile birlikte seyreder.

Çene eklemi rahatsızlıklarının hafif seyredenleri çiğneme kaslarında ağrı ile kendini gösterir. Daha ileri durumlarda, bozulmuş eklem hareketleri veya çenenin yerinden çıkması daha da ilerlediğinde ise eklemin iltihabi durumları olabilir.

Genel olarak değerlendirildiğinde bu rahatsızlıklar, dişlerdeki herhangi bir düzensizlik veya eksiklik nedeniyle bozulmuş çiğneme işlemi ve psikolojik streslerle ortaya çıkabilir. Bununla beraber travmatik tedavi işlemleri veya eklem ve çevresine etki eden travma da çok hassas olan çene ekleminin dengesini bozabilir.

Aşınmış dişler de, çoğu zaman çenelerde ve/veya çene eklemlerinde ciddi problemlerin göstergesidir. Bruksizm olarak adlandırılan bu rahatsızlık tedavi edilmezse, dişleri, dişetlerini ve kemik yapıları da etkileyebilir. Bruksizm, bir kas rahatsızlığıdır ve çoğunlukla günlük streslerin, gece uykuda kontrolsüz olan kasların rahatlama pozisyonuna geçme isteği ile ilgilidir. Kaslar en rahat pozisyona gelebilmek için dişlerin sıkılması veya gıcırdatılmasına neden olurlar. Bu durum, dişlerin çiğneme yüzeylerinin aşınması ile birlikte dişeti kenarlarına yakın bölgede aşınma, çürüme ve dişeti rahatsızlıkları ile karakterizedir. Kaslardaki aşırı yüklenme çiğneme kaslarının gelişmesine ve asimetrik görüntüye neden olabilir.

Eklem rahatsızlıklarının tedavisi mümkün mü?

Rahatsızlığın türü ve şiddetine bağlı olarak tedavileri karışık ancak mümkündür. Çok ileri durumlarda, cerrahi işlemler gerekebilir. Günümüzde, eklemlerin cerrahi tedavisi oransal olarak çok düşük seviyelere inmiştir. Tüm medikal tedavilerde olduğu gibi olabildiğince koruyucu yaklaşımlarla, rahatsızlıkların en başında önlenmesi veya tedavi edilmesi söz konusudur.
Uygun olmayan çiğneme fonksiyonunun düzeltilmesi ve psikolojik streslerin giderilmesi rahatsızlıkların nedenlerine yönelik tedavi yaklaşımlarıdır. Bunun için mevcut tüm dişlerin ağrısız, doğru konumda ve eksiksiz olması sağlanmalıdır. Dişlerdeki çürükler, uygun olmayan dolgu veya protezler sağlıklı çiğnemeyi engelleyerek eklemin dengesini bozarlar. Az ya da çok sayıda eksik dişler de bu dengenin bozulmasının en önemli etkenidir.
Psikolojik streslerin tedavisi de gerektiğinde uzman desteği ile yapılmalıdır. Günlük stresler, kas sinir sistemi üzerinde olumsuz etkileri ile rahatsızlık oluştururlar. Öğrencilerin sınav dönemleri, iş problemleri, eşler arasındaki sorunların olduğu dönemler çene yüz bölgesinin en çok etkilendiği stresleri oluştururlar.
Eklem rahatsızlıklarının semptomları olan, ağrı, ağız açma-kapama zorluğu ve eklem seslerinin ortadan kaldırılması veya azaltılması da, kas gevşetici apareyler, ilaç tedavisi, masaj tedavileri, rahatlatma tedavileri, akupunktur, çiğneme kaslarına botoks enjeksiyonu gibi destekleyici tedavilerle mümkündür.

Akupunktur ve Botoks?

Stresin çene eklemi üzerindeki yıpratıcı etkilerine karşı akupunktur ve çiğneme kaslarında oluşan kasılmaların gevşetilmesi için botoks enjeksiyonu gibi destekleyici tedaviler etkin bir şekilde kullanılmaktadır.

KÜÇÜK DOSTLARIMIZ

HAKKINDA DİKKAT EDİLMESİ GEREKENLER

BURAK UZUN
VETERİNER HEKİM

HAMSTER BAKIMI

Hamsterlar dayanıklı bir hayvandır. Kafes temizliğine göstereceğiniz özen, kaliteli taban malzemesi ve uygun yemlerle sağlıklı bir ömür geçirecektir. Hamster insanlardan nezle kapabilir. Bu yüzden nezle olanlar kafesten uzak durmalıdır.

Sağlıklı bir hamsterin vücudu yuvarlak, gözleri parlak ve canlı, burnu akıntısız, tüyleri düzgün ve parlak, hareketli ve çevresi ile etkileşimli olmalıdır. Ortamın kirli olması hamster gibi mikroba duyarlı bir canlıyı hasta edebilir. Kafesin temizliği ihmal edilmemeli.

AŞIRI SICAĞA DİKKAT!

Eğer ısı 27°C' nin üstüne çıkarsa hamster derin uykuya dalar ve vücut fonksiyonları yavaşlar. Bu durumda onun öldüğünü sanabilirsiniz! Bu özellik onun çöldeki yüksek sıcaklık ile başa çıkmasını sağlar.

TEMİZLİK

Kafesi çok sık temizlemeyin. Ortalama haftada bir yapacağınız temizlik yeterlidir. Aksi taktirde yuvası bozulan ve sakladığı yiyecekleri kaybeden hamsterınız huzursuz olacaktır. Kafeste kullanılan taban malzemesi çok önemlidir. Bu yüzden dışkıyı hızla kurutacak, kafesi uzun süre sağlıklı tutacak taban malzemesi kullanılmalıdır. Taban malzemesi olarak sıkıştırılmış talaş rahat ve temiz bir ortam sağlar.

KAFES

Kafes mümkün olduğunca büyük olmalıdır. Küçük bir kafeste hamster huzursuz ve saldırgan olur. Tek bir hamster için 60x45 cm taban alanı ve 30 cm yüksekliği olan bir kafes yeterlidir. Hamsterlar eşelenmeyi seven calılar olduğundan Kafes tabanına 3-5 cm kalınlığında emici taban malzemesi konulmalıdır. Taban malzemesinin üstüne yayılacak saman hem doğal bir ortam sağlar, hem de hayvanın dışkısı ile temasını keser. Yuvanın içine de bir miktar ot koyulmalıdır. Yem kabı kemirgenin içine giremeyeceği boyutta olmalı, dişlendiğinde akan suluk doğadaki yaşam tarzına da uygundur. Kafeste koşma tekerleği şarttır. Yeterince hareket etmeyen hamster önemli sağlık sorunları yaşar.

BESLENME

Hamster yeminin bir kısmını yanaklarında taşıyarak yuvasında saklar. Kafesinde her zaman bol miktarda yiyecek olsa da çölde yiyecek bulmanın zorluğundan kaynaklanan bu içgüdüsü devam eder ve sakladığı yiyeceği korumak ister. Elinizi yuvaya sokar ve sakladığı yiyeceğe yaklaştırırsanız elinizi dişleyebilir. Kafes İçinde tamamlayıcı yiyecek olarak ot her zaman bulunmalıdır. Bütün kemirgenler lifli besinlere ihtiyaç duyarlar. Ot lifli besin ihtiyacını karşılar. Kemirme taşları dişlerini aşındırır, hemde sağlam kemik yapısı için ihtiyaç duyduğu kalsiyumu sağlar. Bazı yemler öylesine lezzetlidir ki zaman zaman bu yemleri vermeniz onunla olan yakınlığınızı arttıracaktır. Bu yemler elden verildiğinde evcilleştirmede çok faydalıdır. Hamsterlar elma, havuç, salatalık, marul, muz, üzüm gibi meyve ve sebzeleri sever. Ancak bunlar az miktarda verilmelidir. Aksi takdirde yuvasında saklayacağı bu yiyecekler bozulacak ve sağlıksız bir ortam yaratacaktır.

EVCİLLEŞTİRME

4-7 haftalık hamster evcilleştirmek için idealdir. Yavru hamster sahibine çabuk alışır. ilk birkaç gün yerine alışması için onu yalnız bırakın ve elinize almayın. Onunla konuşun, böylece sesinizi tanıyacaktır. Yemini her akşam üstü kafes tabanına kendi elinizle koyun. Birkaç gün sonra yemi koyduktan sonra hamster yemini yerken elinizi yakınlarda tutun. Daha sonraki günlerde yemi elinizden sunun. Elinize korkusuzca binmeye başlayınca diğer elinizle sırtını okşayabilirsiniz. Elinize alıştıktan sonra ellerinizde ve kolunuzda yürütebilirsiniz. Doğada hamster gündüz uyur, gece yiyecek arar. Eğer hamster uyurken onunla oynamak isterseniz onu nazikçe uyandırın. Tam uyanana kadar parlak ışıktan koruyun. Hamster ancak korktuğu zaman dişler. Korktuğunda kulakları geriye kıvrılır. Kulakları dik hale gelene kadar onunla sakin bir tonda konuşun, ondan sonra elinize alabilirsiniz. Hamster hareketli ve oyuncudur. Kafesinden kaçmak için en küçük fırsatı bile değerlendirecektir. Kaçtığında yakalamak için içinden çıkamayacağı bir leğenin içine en sevdiği yiyeceği koyun. Leğene çıkabileceği şekilde bir rampa oluşturun ve bu yola da en sevdiği yiyecekten ufak kırıntılar koyun. Gündüz uyuyan, gece yem arayan bir hayvan olduğu için tuzağınız ancak ortalık karanlık ve sakin olduğunda işe yarayacaktır.

TAVŞAN BAKIMI

Tavşanlar, gece aktif olan hayvanlardır. Gündüzleri kendi köşelerine çekilip uyumayı tercih edeler. Aktif olduklarında ise yapmayı en çok sevdikleri şeyler kazmak ve kemirmektir. Tavşanların kemirgen hayvanlar olduklarını ve onları kemirmekten asla alıkoyamayacağımızı asla unutmamalıyız. Kemiremiyor olmaları dişlerinde ve sindirimlerinde de problemlere yol açacaktır. Evde bir tavşanın tamamen serbest gezmesi için evin çok iyi izole edilmiş olması gerekir. Eğer bu yapılmamışsa tavşan kemirmemesi gereken eşyaları kemirecek (halı, mobilya kenarları ve kablolardan kaçışınız yok), hem eşyalara zarar verecek, hem de kendi sağlığını riske atacaktır. Bu yüzden tavşanın evde yüzde yüz serbest gezinmesi çok güzel olsa da evde çeşitli önlem almak da çok önemlidir. Evde özgürce dolaşan bir hayvan isteniyorsa tavşan bunun için iyi bir seçim değildir.

Tavşan ile yaşarken ideal yol tavşanlar için yapılmış büyük kafesleri tercih etmek veya tavşan için özel bir oda ayırmak (kapalı balkon gibi) olacaktır. Kafes içinde veya odasında bütün gün unutulmuş bir tavşan kadar kötü bir şey olamaz. Özellikle kafeste yaşayan tavşanların Günün belli saatlerinde ev sakinleri gözetiminde 3-4 saat evin içinde gezinip koşmaya ihtiyaçları vardır. Kafes veya odanın içinde kendine ait minik bir kulübesi olması tavşanın kendisinin güvende hissetmesini sağlayacaktır. Kulübe konusunda dikkat edilecek noktalarsa, tavşanların büyüdüğünü unutmayarak çok ufak yapılmaması ve mutlaka iki adet kapısının bulunmasıdır.

Tavşan ile yaşarken ideal yol tavşanlar için yapılmış büyük kafesleri tercih etmek veya tavşan için özel bir oda ayırmak (kapalı balkon gibi) olacaktır. Kafes içinde veya odasında bütün gün unutulmuş bir tavşan kadar kötü bir şey olamaz. Özellikle kafeste yaşayan tavşanların Günün belli saatlerinde ev sakinleri gözetiminde 3-4 saat evin içinde gezinip koşmaya ihtiyaçları vardır. Kafes veya odanın içinde kendine ait minik bir kulübesi olması tavşanın kendisinin güvende hissetmesini sağlayacaktır. Kulübe konusunda dikkat edilecek noktalarsa, tavşanların büyüdüğünü unutmayarak çok ufak yapılmaması ve mutlaka iki adet kapısının bulunmasıdır.

TAVŞANLAR NE YER?

Malum, tavşan deyince hemen aklımıza havuç gelir ama aslında tavşanlar havuca o kadar da meraklı değildir. Araştırmalar tavşanların genellikle havuca büyük bir düşkünlüğü olmadığını ve çok fazla havucun da içinde bulunan yüksek şeker yüzünden tavşanlar için zararlıdır. İki günde bir adet veya her gün yarım havuç verilmesinde bir sakınca yoktur.

Tavşan bakımı ile ilgili anahtar madde samandır. Tavşanların her zaman yaşadıkları yerde bol bol (tercihen sınırsız) kuru ot, saman bulunması gerekir. Çok kısa kesilmemiş, uzun samanların tavşan için bir çok faydası vardır, sindirim sistemini mükemmel çalıştıran doğal bir gıdadır.

Sert yapısından dolayı doğal bir diş bileyicisidir ve diş sağlığı için de son derece yararlıdır. Saman dışında önemli bir gıda kuru otlardır. Bunlardan da günde iki avuç kadar vermekte yarar vardır.

Kutu içinde satılan hazır tavşan mamaları mineral ve protein açısından zengin pelletler ve buğday, arpa gibi tohumların karışımıdır. Tavşanlar bu mamalarını çok severler ve günde bir, iki avuç bundan yiyebilirler. Bunlar besin açısından yüklü oldukları için fazlası tavşanı şişmanlatabilir.

Her canlının olduğu gibi tavşanların da temiz su içmeye ihtiyaçları vardır. Çok sık duyulan "suyu yediği sebzelerden alıyor nasılsa, su vermeye gerek yoktur" bilgisi kesinlikle yanlıştır ve tavşanın ölümüne sebep olabilir. Tavşanlar su kaplarını devirip oynamayı çok severler. Bu yüzden su kutusunu sabitlemeniz, devrilemeyecek özel bir kap alınması gerekebilir.

Tavşanlar kendilerini emniyette hissetmek için mutlaka arka ayaklarının yerde olmasını veya bir zemin üzerinde olmasını tercih ederler. Kucağınızda arka araklarının ya kolunuzun ya da karnınızın üstüne gelmesine dikkat edin.

RİNOPLASTİ

(ESTETİK BURUN AMELİYATI)

Doç. Dr. HANİFİ KURTARAN
KULAK BURUN BOĞAZ ve BAŞ BOYUN CERRAHİSİ

Rinoplasti (burun estetiği) burunda meydana gelen şekli bozukluğunu düzeltme işlemidir. Eğer hastanın nefes almasını engelleyen kıkırdak ve/veya kemik eğriliği düzeltiliyorsa bu işleme de septoplasti denmektedir. Septorinoplasti ise burun orta bölümündeki kemik ve kıkırdak kısmındaki eğrilikler ile birlikte burunun dış görünümünün aynı seansta düzeltilmesidir.

Rinoplasti ameliyatlarındaki amaç yüz ile uyumlu güzel bir burun yapmaktır. Dolayısıyla bu ameliyatlarda sadece burun değil aynı zamanda hastanın yüzünü de değerlendirmek gerekir. Tek başına güzel bir burun her zaman güzel durmayabilir. Örneğin alt çenesi küçük olan kişilerde (mikrognati) normal bir burun bile çıkıntılı (sivri) görülebilir.

Estetik burun ameliyatı yaparak kemerli (hump) burun, burun uç kısmının (tip) düşüklüğü, tip genişliği (bülböz tip), burun orta hattının sağa veya sola kayması (asimetri), burun deliklerinin normalden geniş olması, burun sırtında çökme ve geniş-büyük burunlar düzeltilebilmektedir. Rinoplasti ameliyatları kıkırdak-kemik gelişiminin tamamlandığı 16-17 yaşlarından itibaren yapılabilmektedir.

Estetik burun ameliyatları çoğunlukla genel anestezi altında (tam uyutma), nadiren de lokal anestezi ile yapılmaktadır. Biz burun ameliyatlarını genel anestezi altında yapmayı tercih ediyoruz.

Rinoplasti ameliyatları kapalı veya açık teknik yöntemleri kullanılarak yapılabilmektedir. Her iki yönteminde kendine göre avantajları ve dezavantajları bulunmaktadır. Burada önemli olan ameliyatın doğru ve güzel bir şekilde yapılmasıdır. Rinoplasti ameliyatlarında sınırlı vakalar hariç açık teknik yaklaşımı tercih etmekteyim.

Ameliyat yapmadan önce hasta ile görüşerek hastanın şikayetlerini ve beklentilerini not alınır. Sonra hastanın muayenesi yapılarak hastaya yapabileceklerimiz anlatılır. Sonuçta hasta ve hekim beraberce ne yapılacağına karar vererek ameliyat planlaması yapılır.

Benim hedeflediğim rinoplasti ameliyatı; hastanın yüzü ile uyumlu, bakınca güzel ve doğal görünen (ameliyat olduğu fark edilmeyeni) bir burun oluşturabilmektir.

Zıtlığın uyumu

ZARA 60TL

WATERFORD 460TL

ZARA 26TL

WILD&WOLF 139TL

PLATE TEMPLATE 83TL

ZARA 90TL

H&M 60TL

H&M 30TL

LEONARDO 125TL

CRATE&BARREL 59.50TL

MOSER 1482.5TL

MOSER 483TL

H&M 35TL

ZARA 50TL

SIRÇA 1200TL

PALMHOUSE LIVING 30TL

MOSER 325TL

BUNGALOW 299TL

H&M 35TL

SIRÇA 400TL

SIRÇA 1700TL

VOLUSPA 179TL

SIRÇA 900TL

H&M 10TL

H&M 35TL

BOYNER 20TL

BEYMEN 109TL

H&M 40TL

LEONARDO 22TL

H&M 20TL

H&M 35TL

H&M 15TL

IKEA 53TL

PASIFIC CONNECTIONS 349TL

IKEA 95TL

IKEA 20TL

H&M 35TL

LIGNE BLANCHE 199TL

H&M 40TL

ZARA HOME 26TL

L'OBJET 1638TL

H&M 20TL

BC HOME 33TL

LEONARDO 23TL

ZARA HOME 180TL

IKEA 5,49TL

ZARA HOME 26TL

PIP STUDIO 375TL

LEONARDO 21TL

Pembe ve Ötesi

ANGİAD KADIN PLATFORMU
WORKSHOP'TA BİR ARAYA GELDİ

KORAY YILDIZ

Ankara Genç İş Adamları Derneği (ANGİAD) Kadın Platformu, yeni yılın ilk buluşmasını gerçekleştirdi. 2018 yılının makyaj ve saç trendlerini profesyonellerden öğrenen ANGİAD'lı kadınlar, ritmotepari ile stres attı. ANGİAD Kadın Platformu Başkanı Elif Özge Bayır Tülemez, bu tür organizasyonların sosyalleşme adına önem taşıdığını belirterek,ANGİAD'lı kadınlar olarak sosyal yaşama katkı sağlamayı önemsediklerini söyledi.

MUSTAFA DEMİRALP, ÖZGE BAYIR TÜLEMEZ

NİGAR KEDİCİ

BEGÜM BUĞDAYCI

ÖZLEM KIZILYAZI

ANGİAD Kadın Platformu tarafından gerçekleşen workshopta, yeni yılın ilk buluşması gerçekleşti. Bu tür organizasyonlarla ANGİAD'lı kadınları biraya getirmeyi önemsediklerini dile getiren Tülemez, ANGİAD'ın ilkleri gerçekleştirdiği söyledi. Ankara'nın sosyal yaşamına katkı sağlamayı amaç edindiklerini anlatan Tülemez, bu tür organizasyonları devam ettireceklerini bildirdi.

BİGE ÖZER

BİLGE APAYDIN

TÜLAY AKIN

EZGİ AĞÇAL

BEYAZ CENNET
KARTALKAYA

Kış mevsiminin en güzel yanı belki de gökten düşen bembeyaz kar taneleri ve bu muhteşem doğa olayının bizlere verdiği huzur ve özgürlük hissidir. Hafta sonu birkaç günlüğüne şehir hayatının stresli yaşantısından uzaklaşmak isteyip kış mevsimin tadını çıkarmak isteyenler için gidilebilecek en güzel tatil noktalarından birisi olan Kartalkaya'yı siz değerli mazzam okuyucuları için mercek altına aldık. Nerelerde konaklanır,hangi aktiviteler yapılır işte siz değerli okuyucularımıza kısa bir Kartalkaya turu...

SNOWBOARD VE KAYAK

Kartalkaya'nın çok fazla tercih edilme sebebi var. Kış sporlarına merakı olanlar için bu sebeplerden en önemlisi pistlerin doğrudan güneş alıyor olması ve yoğun çam ormanlarının koruduğu yamaçların, oldukça sert esen kuzey rüzgârlarından etkilenmemesi sonucunda kar tanelerinin uzun süreler kuru kalabilmesi özelliğidir. Çünkü bu durum kış sporları açısından son derece uygun bir ortam sağlamaktadır. Kartalkaya Kayak Merkezinde toplamda çeşitli uzunluklarda 13 adet pist bulunmaktadır. Bu pistler içindeki en uzun pistin boyu aşağı yukarı 1500 metre civarındadır. Snowboard ve kayak yapmak için en uygun aylar olarak bilinen ocak ve şubat ayları merkezin en yoğun olduğu zamanlarıdır. Çünkü özellikle bu aylarında kar kalınlığı 2 metreye kadar çıkmaktadır.

BUZ PATENİ

Kartalkaya'nın en güzel yönlerinden birisi de kapalı olmayan bir ortamda, doğanın içinde buz pateni yapabilme şansı sunmasıdır. Bu fırsattan yararlanmak için yanınızda paten götürmüş olmanız da gerekmiyor. Açık hava pisti size uygun bir fiyata paten kiralama şansı da sunuyor. Hatta istediğiniz takdirde bu sporun eğitimini alma şansınız bile mevcut. Bütçenizi zorlamayacak böyle güzel bir spor dalı Kartalkaya Kayak Merkezi'nde sizi bekliyor.

KAR, SICAK İÇECEKLER VE SUCUK EKMEK

Lapa lapa kar yağarken yapılabilecek en güzel aktivitelerden birisi şüphesiz ki ateş başında sucuk ekmek ve sıcak içecek ikilisidir. Soğuk havada belki de en güzel ısınma yöntemlerinden birisi olarak bilinen ve aynı zamanda farklı lezzetleri aynı anda tatma fırsatı bulabileceğiniz sucuk ekmek ve sıcak içecek ikilisini denemeden gelmeyin deriz.

KONAKLAMA

Kartalkaya, konaklama açısından da çeşitli seçenekler sunmaktadır. Kayak merkezinde konaklayabileceğiniz az sayıdaki lüks ve tanınmış dağ oteli bu seçeneklerden biridir. Lüks dağ otelleri içerisinde birbirinden farklı imkân bulabilirsiniz.Kapalı yüzme havuzları, sinema salonları,birbirinden farklı dünya mutfağında yer alan lezzetleri sunan restonları,dağ ve pist manzaralı lüks odaları şeklinde sıralayabiliriz. Üstelik bu otellerin konukları, kayak pistlerinin kullanımında da çeşitli ayrıcalıklardan faydalanabiliyorlar. Konaklamaya çok fazla bütçe ayırmak istemeyen tatil düşkünleri için de farklı seçenekler bulunmaktadır. Kartalkaya'daki bu seçeneklerden birisi de beldede bulunan otantik tarzdaki evleri kiralama yoluna gitmektir. Merkezdeki lüks otellere nazaran çok daha hesaplı olması nedeniyle aile veya kalabalık gruplar tarafından tercih edilebilecek uygun bir konaklama seçeneğidir.

BOB GYM'DEN
GELENEKSEL DİYET BOZMA PARTİSİ

KORAY YILDIZ

2013 yılından bu yana fitness sektöründe hep ilklere öncü olan BOB GYM, 2016 yılında açtığı İstanbul Nişantaşı'ndaki şubesiyle birlikte 4 farklı noktada hizmet vermeye devam ediyor. Kurulduğundan bugüne geleneksel hale getirdiği konsept partileriyle tüm şubelerindeki üye ve eğitmenlerini bir araya getiren BOB GYM, geçen yıl düzenlediği BOB GYM OLDSCHOOL PARTY ile 600'den fazla misafire ev sahipliği yaparak uzunca bir süre adından söz ettirmeyi başardı.

FERAMİS SOLAK, BARIŞ OKAN BELOVACIKLI, MEHMET SAĞLAM

VOLKAN PARILDAR, GÜLİN ÖZÇELİK

ÇİLEM ATMACA

GÖZDE ÖZ

GAMZE EĞLENCE

GÜLİN ÖZÇELİK, İPEK YILDIRIM

Bu yıl da BOB ARMY PARTY konseptiyle, Rocka grubunun muhteşem konseri eşliğinde güzel bir etkinliğe ev sahipliği yaptı. Çok sayıda davetlinin katıldığı partide, eğlence gece geç saatlere kadar devam etti. BOB GYM Çayyolu XL'da düzenlenen partide efsane grupların şarkılarını da seslendiren Rocka Grubu davetlilere benzersiz bir gece yaşattı

YAKUP KÖSEOĞLU, ZEYNEP AYDEMİR

SENEM BOZKURT, GÖZDE AKMAZ

ALPEREN TORLAK

GURME

Sevgililer Günü'nde içinize sinmeyen bir hediye almak yerine, sevdiğinize mükemmel sıcacık bir sofra hazırlayabilirsiniz. Yemek masanız normal günlerden biraz daha süslü ve özenli olmalı.
Kalpli tarifler hayat kurtarır! Sizin ve sevgiliniz için tavsiye edebileceğimiz pratik tariflerle karşınızdayız.

Kalpli Brownie

Malzemeler:

3 yumurta
1,5 su bardağı şeker
2 su bardağı süt, 2 su bardağı un
1 paket kakao, 1 paket vanilya,
1 paket kabartma tozu
1 su bardağı sıvı yağ
2 paket çikolata

Tarif:

Kalpli browniemiz için ilk olarak hamurumuzu hazırlayalım. Çırpma kabına, unun ve kabartma tozunun haricindeki bütün malzemeyi alıyoruz, tamamen karışana kadar; ortalama 7 dakika mikserle çırpıyoruz. 1 su bardağı kadarını pişen kekin üzerine dökmek için ayırıyoruz. Kalan karışıma unu ve kabartma tozunu ekleyerek, 5 dakika boyunca karıştırdıktan sonra kek hamurumuz hazır.
Kek hamurunu kalp şeklindeki önceden yağlanmış olan fırın kabımıza koyuyoruz. Kekimizi daha önceden ısıtmış olduğumuz fırınımızda 170 derecede 35 dakikada pişiriyoruz. Fırından çıkardıktan sonra kekimiz hala sıcakken bir çatal yardımıyla 8-10 yerinden çatalı batırarak delikler açıp üzerine ayırdığımız karışımı döküyoruz. Şimdi gelelim en eğlenceli aşamaya; kekimizi süsleyelim! Bir kaba çikolatalarımızı kırıyoruz. İyice ezdikten sonra kısık ateşte eritiyoruz. Kekimiz soğuduktan sonra üzerine döküyoruz. Dilerseniz sizde şeker hamurundan kalıplarla şekil verdiğiniz kalpler koyabilirsiniz. Kekimiz servise hazır! Afiyet olsun :)

Kalpli Pizza

Malzemeler:

1 yumurta
1/2 su bardağında sıvı yağ
3 yemek kaşığı yoğurt
1 paket kabartma tozu
Un, Salça, Salam, Sosis, Biber, Domates, Çekirdeksiz Siyah Zeytin, Kaşar Peyniri

İlk olarak yumurtayı pizza hamurumuzu yoğuracağımız kaba kırıyoruz. Üzerine sıvı yağ ve yoğurdumuzu ekledikten sonra mikser ile çırpıyoruz. Elediğimiz kabartma tozumuzu ve unumuzu kabımıza ekledikten sonra, yumuşak kıvamlı bir hamur elde ediyoruz. Yaklaşık 1 saat kadar dinlendirdikten sonra, daha önceden yağlamış olduğumuz kalpli pişirme kabımıza elimizle hamurumuzu yayıyoruz. Kabınızın büyüklüğüne göre hamurun yarısını da kullanabilirsiniz. Üzerine salçalı sosumuzu bir fırça yardımıyla sürdükten sonra, dilimlediğimiz salam, sosis, dometes, biber, zeytimi ve rendelenmiş kaşarımızı güzelce üzerine ekliyoruz. Önceden ısıtmış olduğumuz fırınımızda 180 derecede pişiriyoruz. İsteğe göre baharatlar yada yeşilliklerle süsleyebilirsiniz. Pizzamız servise hazır! Afiyet olsun :)

GIANFRANCO FERRE HOME ROBERT CAVALLI HOME INTERIORS ŞİMDİ TÜRKİYE'DE

KORAY YILDIZ

Gconcept, Roberto Cavalli Home İnteriors ve Gianfranco Ferre Home markalarının Türkiye'ye gelişi ve yeni mobilya koleksiyonlarını tanıtmak için davet verdi. Gökçe Özcan'ın GConcept Showroom'unda düzenlediği organizasyonda Gianfranco Ferre Home ve Roberto Cavalli Home İnteriors Ceo'su Moreno Brambilla, Gianfranco Ferre Home yaratıcı direktörü Livio Ballabio, Gianfranco Ferre Home stratejik iş geliştirme direktörü Massimilano Ragazzi'nin yanı sıra cemiyet, iş ve sanat dünyasının seçkin isimleri de katıldı.

GÖKÇE ÖZCAN

ASLI MORRA, MORENO BRAMBILLA, GÖKÇE ÖZCAN, MASSIMILIANO RAGAZZI, LIVIO BALLIBIO

ARZU ÖZAL, AYŞEGÜL KAYABAY

SİBEL HELVACIOĞLU

SELVER YAZAR SÜMER

GConcept Yönetim Kurulu Başkanı Gökçe Özcan'ın ev sahipliğinde gerçekleşen davette misafirler yeni koleksiyonları yakından inceleme fırsatı buldu. Gece canlı müzik eşliğinde geç saatlere kadar devam etti. Roberto Cavalli Home İnteriors Ceo'su Moreno Brambilla ve Gianfranco Ferre Home yaratıcı direktörü Livio Ballabio, GConcept çatısı altında yeni koleksiyonlarını yapılacak etkinlikler ile tanıtmaya devam edeceklerinin müjdesini verdi.

MERVE KALEMCİ EYÜBOĞLU

ÖZGÜL - İDRİS BULMUŞ

GANİ - EMİNE AKSOY

İmzamızı atıyoruz...

Gerek titiz kadrosu ve gerek tecrübeli elemanları ile size sorunsuz bir organizasyon yaşama garantisi veriyoruz. Sizde bu nadide günlerinizde tercihinizi bizden yana kullanarak hayatınızın en güzel anlarını sorunsuz bir şekilde geçirebilirsiniz...

REZERVASYON
0312 485 63 63

Haymana Yolu Bulv. 2. Km. No: 158 Gölbaşı / ANKARA +90 312 485 63 63 +90 312 485 63 62

info@golhera.com.tr | www.golhera.com.tr

“KELEBEKLER EL ELE” DERNEĞİNDEN
ANLAMLI BULUŞMA

Ankara’da faaliyet gösteren önemli yarım derneklerinden “Kelebekler El Ele” yardım derneği geçtiğimiz günlerde çok anlamlı bir organizasyona imza attı. Ankara’nın bilinen ünlü restoranı Develi Restoranda gerçekleştirilen organizasyona Başkent cemiyet hayatının tanınmış simaları da katıldı.

SEVGİ ÇAMAN, ZEHRA BOSS, GÜLER GÜRCAN

GÜLENNUR AYDIN, AYSEL AKÇAY

MİNE AYGÜN, ŞULE BOZKURT

IŞIK KURŞAKLIOĞLU, MELİS KUNDUZ

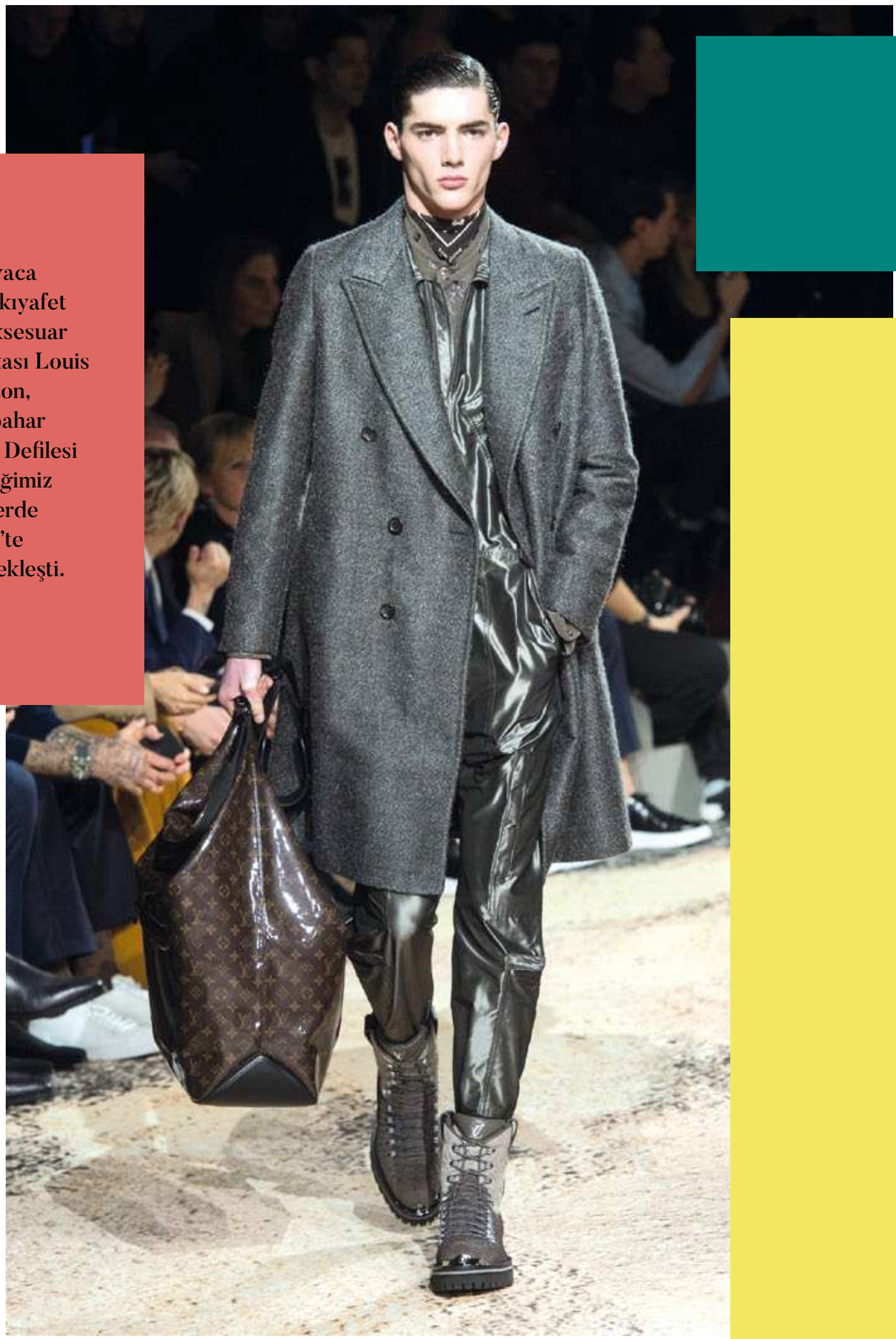
DİLEK TOZLU

Derneğin kurucu başkanı Güler Gürcan organizasyonun yeni yıl yemeği olduğunu, ayrıca retr sendromlu Başak Gürcan'ın doğum günü dolayısıyla düzenlendiğini aktardı. Organizasyonda birde Başak Gürcan'ın tedavi masrafları için yardımlar toplandı.

ÇİĞDEM AKSOY, GÜLER GÜRCAN, EVRİM ÇETİNKAYA

YASEMİN YAVUZ, DİLEK ÖNGELEN, BERİN KAZANCI, KAMURAN UZUN

LOUIS VUITTON
2018 Sonbahar



Dünyaca ünlü kıyafet ve aksesuar markası Louis Vuitton, Sonbahar 2018 Defilesi geçtiğimiz günlerde Paris'te gerçekleşti.

Markanın sıklıkla tercih etmiş olduğu neon renkler, moda severler tarafından büyük ilgi topladı.

LOUIS

VUITTON

Defilenin can alıcı noktalarından olan patchwork baskılı monogramlı tozluklar, büyük ilgi topladı.

YENİ NESİL KAHVECİ
CELSIUS KAHVE SEVERLERİ BEKLİYOR

KORAY YILDIZ

Son zamanların en popüler içeceklerinden kahve yeni nesil demleme teknikleriyle Celsius'ta kahve severleri bekliyor. Sarnıç Park Avm'de açılışı gerçekleşen Celsius Kahve ithal kahve çekirdekleri ve yeni nesil demleme yöntemleriyle ziyaretçi akınına uğradı. Anıl ve Hazal Abacı çiftinin yarattığı marka günlük taze kahveleriyle Ankaralıların vazgeçilmezi olacağa benziyor.

ANIL - HAZAL ABACI

AKIN ABACI

ESRA - ÖMER SOMUNCU

KOMŞU
"bir ege restoranı"
www.komsurestoran.com
0 312 426 15 66
Cinnah Caddesi Farabi Sokak
32/B Çankaya - ANKARA

SEVGİLİNİZ İÇİN HEDİYE KLAVUZU

Tam olarak ne zaman ortaya çıktığı ve kutlanmaya başlandığı bilinmese de 14 Şubat Sevgililer Günü, özü itibari ile sevgiyi ve aşkı yücelten ve bu duyguya dikkat çekmek isteyen ve birbirini seven binlerce çift tarafından büyük bir coşku ve heyecanla kutlanan özel bir gündür! Dolayısı ile, birbirlerine sevgi ile bağlı bulunan aşıkların sevgililer gününde alabilecekleri hediyeler, aşk ve sevgi mesajı veren hediyeler olmalıdır!

Kadınlara tercih edilebilecek hediye seçenekleri çeşit açısından oldukça fazladır. Düşünceli, kibar ve romantik erkeklerin partnerleri için tercih edilebileceği hediye seçeneklerini sizler için araştırdık.

1 Kız arkadaşınızın sevgililer gününü karşı koyamayacağı özel bir lezzet ile kutlamak ister misiniz? Üzerine istediğiniz kutlama mesajınızı ya da sevgi sözcüklerinizi yazdırabileceğiniz Kişiye Özel Kalp Kutu İçerisinde Mesajlı Çikolata ile, sevgilinizi en tatlı şekilde ifade edin! Dışın da hem duygusal anlamda büyük ölçüde anlam taşıyan hem de lezzetli muhteşem çikolatalar enfes...

2 Kız arkadaşınıza belki klasik olacak ama hediye edeceğiniz bir parfüm alabilirsiniz. Her biri dünya markası birbirinden etkileyici kokular ve notalarla hazırlanmış bayan parfümleri belki biraz kolaya kaçmak gibi nitelendirilse de kurtarıcı hediyeler arasında her zaman ilk sırada!

3 Kolye, kadınlara alınabilecek en güzel hediyeler içerisindedir. Ancak kolye derken, sıradan kolyeleri kast etmiyoruz. Daha çok özel anlamları olan ve sevgilinize verdiğiniz değeri yansıtacak kolyeler her daim partneriniz tarafından beğenilebilecek ve kalıcılık açısında her taktığında sizi hatırlayabileceği hediyeler arasındadır.

Şubat malum oldukça soğuk geçen bir ay olduğundan dolayı, kız arkadaşınıza bu soğuk aynı zamanda özel bir güne sahip olan ay'da tercih edebileceğiniz en sevimli hediyelerden birisi kesinlikle muhteşem tatlılıkta ki ev pantifleri... 14 Şubat gibi özel bir günde kız arkadaşınıza aldığınız bu kullanışlı ve sevimli hediyeler oldukça hoşuna gidecektir.

4 Her daim elle tutulur bir hediye tercih etmek durumunda değilsiniz elbet! Kız arkadaşınız ile beraber bu özel günde gideceğiniz güzel bir tatil kaçamağı kaliteli zaman geçirmeniz ve birbirinize olan sevginizi göstermeniz açısından tercih edilebilecek oldukça güzel bir hediyedir. Kış aylarında gidebileceğiniz en güzel yerlerin başında yer alan Abant, Kartalkaya, Yedigöller gibi romantik mekanları tercih edebilirsiniz.

Gelelim erkeklere!!! Bildiğiniz gibi erkeğin kadınlara kıyasla çok fazla bir giyim alternatifi bulunmuyor. 14 Şubat Sevgililer Gününde partnerinize tercih edilebilecek hediyeler arasında neler var gelin bir göz atalım...

Kol Düğmeleri, erkeğin şıklığına prestijli bir anlam kazandırıyor. Kol düğmelerinin erkekler için ne anlam ifade ettiğinin daha iyi anlaşılabilmesi açısından zannediyoruz ki şu örnek çok yerinde olacaktır; Kadınların şıklığını tamamlayacak, broş, küpe, kolye, bileklik veya yüzük ne anlama geliyorsa, erkeklerin dünyasında kol düğmeleri de böyle bir anlam taşımaktadır.

Her zaman için en klasik ancak, en gözde ve prestijli 14 Şubat hediyelerinden biri de kişiye özel kalemler! Neden prestijli diye soracak olursanız; Çünkü bu özel kalemlerin tamamı kişiye özel olarak hazırlanabiliyor. Değer verdiğiniz erkeğe, kendisini özel ve önemli hissetmesini sağlayacak kişiye özel kalemler, tüm özel günlerin en seçkin armağanı olarak tercih edilebiliyor.

3

Erkeğe hediye tercihinizi giyim ürünlerinden yana kullanmak istediğinizde ise, değim yerindeyse tüm yollar erkek gömleklerine çıkıyor! Yani bu anlamda erkeğe gömlek hediye etmekten başkaca bir çareniz yok gibi :) Neden derseniz, erkeğe pantolon veya ceket benzeri ürünlerden hediye seçmek oldukça sakıncalı olacaktır! Bunun nedeni ise son derece basit; Çünkü Bu tip ürünlerde, bel-boy yani beden problemi oldukça sık yaşanan bir durumdur! Ancak gömlekte bu tip durumlar yaşanmaz!

4

Bir erkeğe alınabilecek kıyafet tarzı hediye sayısı kadınlara göre daha kısıtlı olduğundan dolayı birçok bayan eşine veya erkek arkadaşına aksesuar olarak kullanışlı ve şık cüzdanlar almayı oldukça fazla tercih etmektedirler. Sevdiğiniz erkeğe uzun yıllar kullanabileceği ve her daim yanında taşıyıp sizi hatırlayacağı şık bir cüzdanı sevgililer gününde hediye edebilirsiniz...

5

Erkeklerin %95 gibi büyük bir oranı futbola olan düşkünlükleri ile bilinirler...Doğum günü, yıldönümü gibi özel ve romantik günlerde bile kendilerine alınan ve fanatiği oldukları takım formaları veya aksesuarları oldukça çok sevilen hediyeler arasındadır.14 Şubat gibi romantik ve özel bir günde bu hediye alınır mı diye düşünmeyin, tabi atlamamanız gereken en önemli detaylardan birisi erkek arkadaşınız veya eşinizin ne kadar fanatik olduğudur futbol ile arası çok iyi olmayan erkekler bu hediyelerden çok hoşlanmayabilirler...

SÜREKLİ KİLO MU ALIYORSUN?

DUYGUSAL AÇLIĞINI YATIŞTIR

DERYA ŞAHİN
BESLENME VE DİYET UZMANI

Psikolojinin beslenme düzeni üzerinde oluşturduğu etki bilimsel araştırmalarla kanıtlanmıştır. Bazı kişilerde depresyon durumunda iştahsızlık oluşurken bazı kişilerde aşırı yeme isteği gelişebilir. Her iki koşulu da değerlendirirsek; depresyonla birlikte gelişen iştahsızlık kişinin bağışıklığını düşürüp yaşama karşı bağlılığını azaltarak depresyonu tetikleyebilir. Bununla birlikte depresyon ile bilikte gelişen aşırı yeme isteği, kilo almayı hızlandırarak yine depresyonu tetikleyen bir durum oluşturabilir.

Eğer sizin de psikolojiniz yeme davranışlarınızı etkiliyorsa kesinlikle algı operasyonuna ihtiyacınız var demektir. Yemek yemek aslında bir duygudur. Buna kesinlilkle katılıyorum, fakat bu duygunun olumlu veya olumsuz her durumda hayatnızı etkiliyor olması kilo kontrolünü sağlamanızı engeller.

Moralinizin bozuk olduğu bir dönemde sevdiğiniz yiyecekleri yiyerek mutlu olmak yerine koyabileceğiniz farklı hobileriniz olmalı.

Mesela açık hava yürüyüşleri yapmak hem ruhunuza hem bedeninize çok iyi gelir. Keyifsiz olduğunuz dönemlerde kalori içeriği yüksek besinler tüketmek yerine kendiniz için özel bitkili detox suları hazırlamak, melisa / papatya gibi limonlu tarçınlı bitki çayları ile kendinizi daha sakin hissetmeniz inanın sizi rahatsız eden ruh halinden çok daha kolay uzaklaşmanıza yardımcı olur. Çünkü insan her koşulda kendini iyi hissetmek, kendine saygı duymak ihtiyacı duyar. Kendinizi sağlıklı ve güçlü hissetmeniz gereken bir dönemde sindirim problemleri yaşamak, uzun vadede kilo alarak kıyafetlerin içine girememektense kendinizi sağlıklı hissedeceğiniz bir düzende beslenmek, daha çok hareket etmek, yeterli miktarda su içmek, daha çok sosyalleşmek, yeni hobilen kazanmak, daha çok kitap okumak, daha bakımlı olmak, aynada kendinizle göz göze geldiğinizde gururla işte bu benim diyerek varlığınız için şükür etmek çok daha hızlı toparlanmanızı sağlayarak hayata daha sıkı tutunmanıza yardımcı olacaktır.

SEMA KUMRAL
T.C. MERKEZ BANKASI - ŞEF

Kendinizi tanıtır mısınız? Basketbol ile nasıl tanıştınız?

İsmim Sema Kumral. ODTÜ İktisat Bölümü mezunuyum. 2009 yılından beri Türkiye Cumhuriyet Merkez Bankası'nda çalışıyorum. Basketbolla tanışmam ilkokul yıllarında olsa da lisanslı olarak oynamaya geç sayılabilecek bir yaşta, 14 yaşında başladım. 2 yıl Ankara Üniversitesi'nde altyapıda oynadıktan sonra, TED Ankara Kolejliler Spor Kulübü'ne transfer oldum ve bu sefer, genç sayılabilecek bir yaşta A takımına çıktım, bugünkü adıyla Kadınlar Basketbol Süper Ligi'nde oynamaya başladım. 8 yıl bu ligde mücadele ettikten sonra, iş hayatıyla birlikte, amatör liglerde basketbol oynamaya devam ediyorum.

Yeni sezonun seviye tespit maçlarını genel sıralamada en üst sırada tamamladınız ve savunmanız ile dikkat çektiniz. Yeni sezonun ilk 1 aylık bölümünü takımınız açısından nasıl değerlendiriyorsunuz?

Takımımız CBL'in ilk şampiyonu olmasına karşın geçen sene kötü bir sezon geçirdi. Kötü bir sezon diyorum çünkü takımımızın hedefi her zaman için şampiyonluk olmuştur. Bu sezona başlarken yine büyük hedefler koyduk. Ancak hedeflerimize ulaşmak için değişmemiz ve çok çalışmamız gerekiyor. Şu anda oyun tarzımızı değiştirmeye, sert savunma yapan, hücumda çok daha hareketli, daha fazla top kullanan bir takım haline gelmeye çalışıyoruz. İlk bir ayda bu anlamda olumlu sinyaller versek de daha yolun başında olduğumuzu düşünüyorum.

Erkeklerin sayıca yoğunlukta olduğu bir ligde hem oyuncu hem de antrenör olarak yer alıyorsunuz. Bu iki farklı rol ile ilgili olarak neler söylersiniz?

Öncelikle bu ligde, önceki sezonlarda oynamış ve bu sezon oynamakta olan, antrenörlük yapmış tüm kadınları kutlamak lazım. Gerçekten zor ve cesaret isteyen bir şey. Ama bir o kadar da güzel. Ben şahsen takım içerisinde gördüğüm saygıdan, sevgiden memnunum. Biz bu yılın başında takımla oturup konuştuğumuzda, daha planlı antrenman yapmaya ve hepimizin güvendiği bir antrenöre ihtiyacımız olduğuna karar verdik. Ben de bu noktada takıma daha faydalı olacağımı düşünerek sorumluluk almak istedim. Antrenörlükle ilgili olarak, uzun yıllar üst seviyelerde basketbol oynamış olmam hem işimi kolaylaştırıyor hem de zorlaştırıyor açıkçası. Tecrübelerimden yola çıkarak takımı daha başarılı kılmak için çalışıyorum, bu işe ciddi zaman ayırıyorum. Bir yandan da bazen sahaya atlayıp oynamak, mücadele etmek istiyorum. İleride CBL Ankara Kadınlar Ligi de kurulursa, organizasyonun daha da renkleneceğini düşünüyorum; bu vesileyle buradan lig yönetimine bir mesaj da göndermiş olayım.

ALİ YALÇINKAYA
TAI - YAZILIM MÜHENDİSİ

Basketbol ile nasıl tanıştınız?

Çocukluk yıllarım, etrafımda baskın olan futbol kültürü sebebi ile ne yazık ki basketboldan biraz uzak geçti. Gerçek anlamda basketbol ile tanışma fırsatını biraz geç olmakla birlikte, 15 yaşımda Amerika'da Fort Collins gençler yaz turnuvasında yakaladım. Devam eden yıllarda Ankara'da gençler kategorisinde, bölgesel ve amatör liglerde basketbol oynadım. Ayrıca üniversite eğitimim boyunca, Bilkent Üniversitesi basketbol takımında basketbol oynamaya devam ettim.

Gümüşlerle geçen 2016-2017 sezonu sonrasında yeni sezon için hedefleriniz neler?

Geçen sene Türkiye geneli 110 kurum arasında temsil ettiğimiz TAI ve CBL Ankara'ya Türkiye ikinciliğini getirerek çıtayı bir defa çok yukarıya koyduk. Bundan sonra yeni hedefler için çok fazla seçeneğimiz kalmadı. Şaka bir yana, gümüşleri altına çevirmek tabi ki hayalimiz, ancak gerçekten çok başarılı takımların olduğu CBL Ankara'da ilk hedefimiz öncelikle Playoff' a kalmak, devamında ise adım adım ilerlemek istiyoruz.

Maçların ardından Pazartesi günleri şirketinizde neler yaşanıyor?

Büyük bir şirketiz, bu yüzden maçların şirkete yansıması hafta içine yayılarak devam ediyor. Salonda izleyebilenlerin haricinde, CBL Ankara web sitesi, istatistikler, haftanın en iyileri, en iyi beş hareket videoları arka arkaya yayınladıkça şirkette yankı artıyor. "En iyi beş hareket yayınlanmış, sen de varsın." dediklerinde, "Blok yemiştim, inşallah o değildir!" gibi heyecanlar yaşıyoruz.

CBL Ankara organizasyonu için neler düşünüyorsunuz?

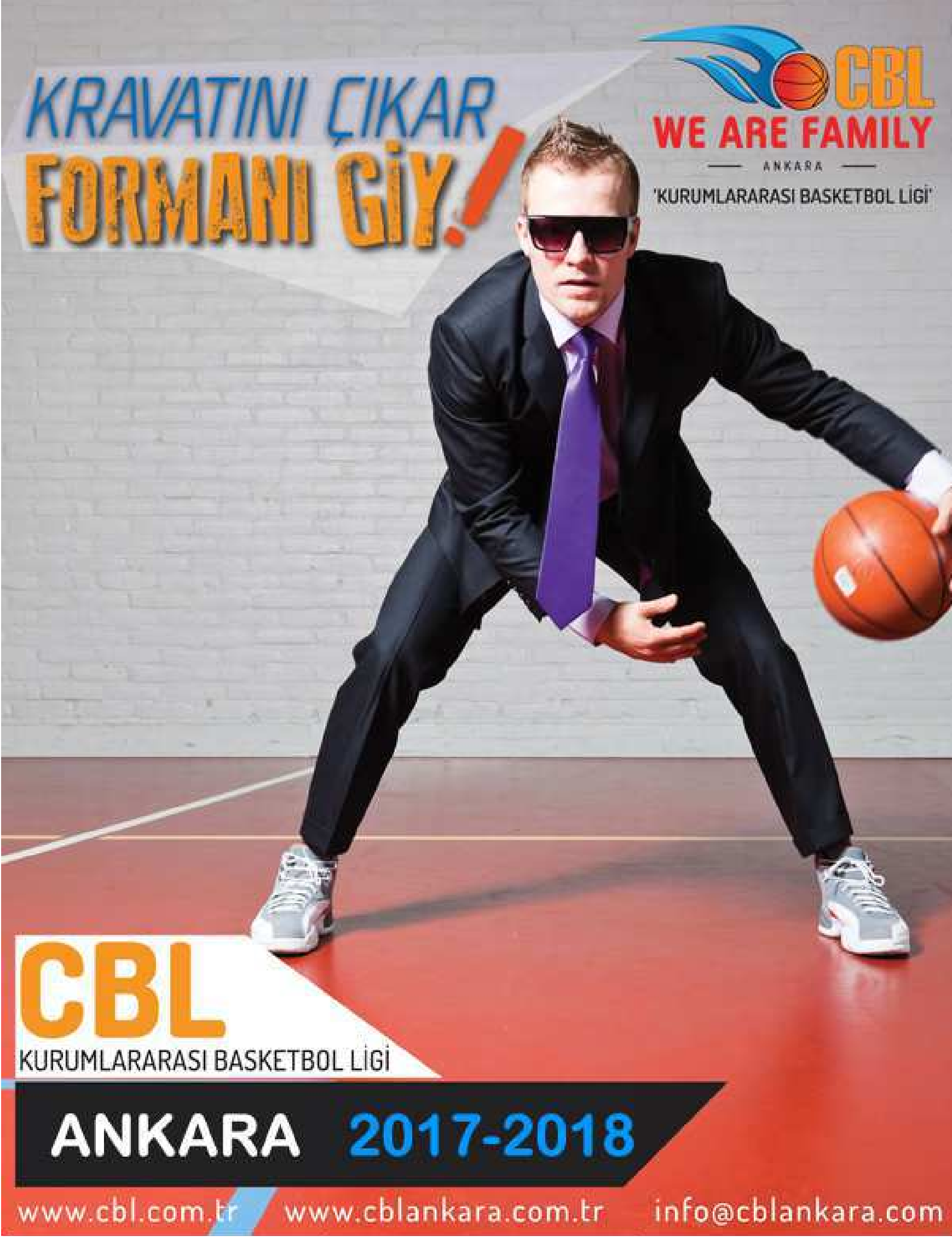
CBL Ankara, basketbol için her ayrıntının eksiksiz düşünüldüğü, size sadece basketbolun keyfini çıkarmayı bırakan çok başarılı bir organizasyon ve her geçen sene farklı farklı kurumların dikkatini çekerek büyümeye devam ediyor. Ayrıca gelecek nesiller için de üstlendiği ciddi bir sosyal sorumluluğu da var. Birçok genç, basketbol sevgisi ve profesyonel basketbol oynama hayali ile eğitimlerini tamamlamayıp, sakatlık gibi farklı sebepler ile hedeflerine ulaşamadıklarında kariyer anlamında ciddi sıkıntılar yaşıyorlar. CBL Ankara'yı takip eden çocuklar, ileride hangi işi yaparlarsa yapsınlar basketboldan kopmalarına gerek olmadığını ve profesyoneller ile aynı ortamda bu sporu yapabileceklerini görüyorlar. Tüm organizasyon ekibine teşekkür borçluyuz.

CBL ANKARA'DA
NORMAL SEZON BAŞLADI

CBL Ankara Kurumlararası Basketbol Ligi'nde 5 grupta 1 ay süren seviye tespit maçlarının ardından performansa göre sıralanan takımlardan ilk 8 F, sonraki 7 takım G, kalan diğer 8 takım da H grubunu oluşturdu.

STM'in katılımı ile 23 takımla başlayan normal sezon mücadelesinin ilk 2 haftası sonunda F Grubu'nda TAI, G Grubu'nda ADO, H Grubu'nda ise Limak Holding ilk sırada yer aldı. Seviye tespit grubunu yenilgisiz tamamlayan takımlardan TAI, Aselsan ve Türk Telekom yollarına unvanlarını koruyarak devam ederken SSM ve TC Merkez Bankası ilk mağlubiyetlerini aldılar.

İstatistiki verilere bakıldığında lige yeni katılan STM takımının oyuncusu Taylan İyidoğan oynadığı ilk maçta rakip potaya bıraktığı 35 sayı ve elde ettiği 39 verimlilik puanı ile "Sayı" ve "En Değerli Oyuncu" kategorilerinde ilk sırayı alırken, "Asist" liderliği kategorisinde Aselsan takmının oyuncusu Alper Toper 6.7 ortalaması ile zirvenin sahibi durumunda. Ortana takımında forma giyen Batuğhan Çavuş ise 24.5 ribaund ortalaması ve 2.2 blok ortalaması ile bu iki kategorinin liderliğini elinde bulunduruyor.



Resmi Forma Tedarikçisi

Destekleyen Kuruluşlar

Radyo Sponsoru

Dijital Medya Sponsoru

Dergi Sponsoru

Sağlık Sponsoru

Spor Salonu

CEREN CAN'IN
EN MUTLU GÜNÜ

Ankara'nın en şık butiklerinden Ceren Can Butik'in sahibi Ceren Can, geçtiğimiz günlerde doğum gününü kutladı. Başkentin en ünlü restoranlarından Gani Baba'da gerçekleşen doğum günü partisine cemiyet hayatının tanınmış simaları katıldı. Yakın dostlarıyla birlikte doğum gününü kutlayan güzel isimin mutluluğu gözlerinden okunuyordu.

CEREN CAN

EMİNE AKSOY

REZZAN ANIK

İLAY GÜVEN

Canlı müzik eşliğinde başlayan partide saatler ilerledikçe eğlencenin dozu da arttı. Arkadaşları tarafından hediyelere boğulan Ceren Can, bol bol selfi çekmeyi de ihmal etmedi. Pasta üfleme sırasında kısa bir konuşma yapan güzel isim dostlarına teşekkürlerini iletti ve bir ömür dost kalmayı diledi. Bizlerde Mazzam Ailesi olarak Ceren Can'a iyi dileklerimizi ilettik.

GÖKÇE ÖZCAN

AYSUN KABA

BURCU YÖRÜBULUT

NESLİHAN AKTEPE

SÜLAYMAN NAZİF
EFSANESİ ANKARA'DA

İstanbul'un en eski ve gözde mekanlarından Süleyman Nazif farklı konseptiyle Başkentlileri bekliyor. Şili caddesi üzerinde Serdar Calbay tarafından açılan mekan restoran bar olarak hizmet vermeye başladı. Mekanın iç dekorasyonu en dikkat çekici unsur. Zeynep Yazıcı, Ergin İnan gibi ressamların tablolarıyla süslediği mekanda şarap menüsü de oldukça zengin.

SERDAR CALBAY

ZEYNEP YAZICI

NİLAY ÜNAL

TANER KESEN

ÖZEL FİLO KİRALAMA A.Ş.

www.ozelfilo.com.tr

UZUN DÖNEM MAKAM ARACI İHTİYAÇLARINIZ İÇİN ÖZEL ÇÖZÜMLER...

Tahran Caddesi No: 30 Kat: 10 ÇANKAYA
06700 - ANKARA
t: 0 312 466 42 86
f: 0 312 466 42 86

BIG
1234
DESIGN YOUR
OWN
CUSTOM
TEE - SHIR
NOW
SUPER
SERVIC
FLAT
GOLD
COLORS
RED
WHITE
NYC

SİSTEM BELGELENDİRME
LABORATUVAR VE ANALİZ
PERİYODİK MUAYENE
3. TARAF DENETİM
GÖZETİM

ULUSLARARASI BELGELENDİRME
VE GÖZ. HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

Merkez Adres
İncilipınar Mah. Ekip İş Mrk. Kat:6 No:33 Şehitkamil/Gaziantep
T: 0342 215 06 79 F: 0342 215 06 78 e-mail: info@inspect.com.tr
Şube Adres
Yukarı Mah. Oymak Sok. No:5 D:5 Kartal/İstanbul
T: 0216 305 71 34 F: 0216 305 71 34 e-mail: istanbul@inspect.com.tr

GÜLNUR AKTAN
YENİ YAŞINI DOSTLARIYLA KUTLADI

Ankara cemiyet hayatının genç isimlerinden Gülnur Aktan geçtiğimiz günlerde dostlarıyla birlikte yeni yaşını kutladı. Ünlü bir otelin teras katında düzenlenen partiye cemiyet hayatının tanınmış simaları da katıldı. Sade ve şık bir partiyle yeni yaşına giren Gülnur Aktan'ın mutluluğu yüzünden okunuyordu. Davetlilerin doyasıya eğlendiği partide canlı dj performansı büyük beğeni topladı.

GÜLNUR AKTAN

GÜLCE AYDIN

NEŞE AYKUT

NİLAY ARMAĞAN

Dostlarının güzel isme birde sürprizi vardı. Arkadaşları otelin dışında ki ışıklı panoya Gülnur Aktan'ın resmini yansıttı. Eğlence gecenin ilerleyen saatlerine kadar devam etti. Mazzam ailesi olarak bizler de bu mutlu gününde Gülnur Aktan'ın yanındaydık.

İREM ÖZ

SABİHA AKMAN

ŞEBNEM CEYLAN

KAAN ORKUN DEMİR

14 ŞUBAT'A SEVGİLİSİZ GİRMEMEK İÇİN YAPMAMANIZ GEREKEN 14 GERÇEK

Hiçbirimiz mükemmel değiliz. İlişkilerinizde farkında olarak ya da olmadan; "Beni kabul edecekse böyle kabul etsin, ben olduğum gibiyim. İlişki için taktik yapamam!" diye düşünerek hareket etmeniz aleyhinize dönebilir ve daha siz ne olduğunu anlayamadan kapı dışarı edilirsiniz. Bu demek değil ki her attığınız adımı diken üstünde, düşünerek atın ancak karşınızdaki insanı sizden buz gibi soğutacak hareketlerden de kaçının. Hazır sevgililer günü yaklaşmışken bizler de size yalnız kalmamanız için dikkat etmeniz gerekenleri kısaca hatırlatmak istedik.

1 Temizliğinize Dikkat Edin

Temizlik bir ilişkide dikkat edilmesi gereken en temel şeydir. Flört dönemindeki heyecanlı halleriniz yerini güçlü bir ilişkiye bırakmış ve nasıl olsa birlikteyiz diyerek hijyen koşullarınızda esnemeler olmaya başlarsa yandınız bizden söylemesi. Eğer karşınızdaki insanın sizden ışık hızıyla soğumasını istemiyorsanız sık sık duş almayı, kıyafetlerinizi değiştirmeyi, dişlerinizi fırçalamayı, roll-on ve parfüm kullanmayı ihmal etmeyin. Yanında sanki o yokmuş gibi şapır şupur yemek yeme, burun karıştırma, gaz çıkarma ve hayal gücünüze bıraktığımız bunun gibi eylemleri yapmamanız gerektiğinden bahsetmiyoruz bile.

2 Sürekli Eski Sevgiliniz Hakkında Konuşmayın

Hepimiz zaman zaman geçmişe döneriz. Hafızamızda yaptıklarımız, yapamadıklarımız veya bize yapılanlar hiç beklenmedik bir anda ortaya çıkabilir. İşte bu gibi zamanlarda bunları sevgilimizle paylaşıp, onu rahatsız etmek, kafasında soru işaretleri oluşturmak yerine yakın arkadaş kontenjanından biri tercih edilip, içimizdeki hırsları ona aktarmak daha zekice olabilir. Kimse paylaşmayı sevmez, özellikle konu sevgili olunca. Onu hala unutamadığınızı düşünmesini istemezsiniz değil mi?

3 Sağlıksız Alışkanlıklarınızı Bir Kenara Bırakın

Kulağa her ne kadar diyetisyen tavsiyesi olarak gelse de birçok insan yanında alkol fıçısına düşmüş bir insan istemez. Alkol ve tütün ürünleri her ne kadar sosyal açıdan eğlenceli ve keyifli olarak adlandırılsa da her şey gibi fazlası zarar. Sevgiliniz sizden anlamlı cümleler beklerken kelimeleri ağzınızda gevelemeniz, diğer arkadaşlarının yanında taşkınlık çıkarıp rahatsızlık vermeniz ya da en kötüsü alkolün etkisiyle bilinçaltındaki küçük olumsuzlukları abartıp ağlamaya başlamanız emin olun kafasında çok ciddi soru işaretleri oluşmasına neden olacaktır. Başlarda rahatsız etmese de uzun vadede düşünülünce pek de katlanılır olmayabilir.

4 İstenmeyen Tüylerinizden Kurtulun

Evet, yanlış duymadınız. Her ne kadar eskilerde sadece kadınların problemiymiş gibi düşünülse de artık erkekler için de büyük bir sorun haline gelmeye başladı. İlişkide doğallıktan yanayım mottosunu benimsemiş olsanız da üzülerek söylemeliyiz ki bu konuda doğallık size kaybettirir. "İstenmeyen tüyler" olarak adlandırılması yeterince konunun ciddiyetini yansıtıyor olsa da biz yine de sizi uyarmak istedik.

5 Kıskançlığınızla Boğmayın

Her şeyin dozunda olması en çok da kıskançlık için geçerlidir. Düşük dozda yapılan kıskançlık "seni önemsemiyorum" mesajı verirken, fazlası da "sana güvenim yok" imajı yaratabilir. Ama yine de unutmamak lazım ki herkesin de kaldırabileceği ya da beklediği bir kıskançlık seviyesi vardır. O yüzden de işin en mutsuz eden tarafı kurallara yer yoktur. Kişiyi küçükten deneyerek dozu ayarlayabilmek burada püf noktasıdır. Umarız ilişkiniz içerisinde kolay yoldan bu durumu çözmenin yollarını bulabilirsiniz.

6

Bağlaç Olan De/Da Ekini Birleşik Yazmayın

Bağlaç deyip geçmeyin. Bazıları bunu takıntı olarak adlandırsa da aslında tutum olarak pek de haksız sayılmazlar. Karşınızdaki insan iki hatadan sonra, bugün de'yi ayıramayan yarın kim bilir neleri ayıramaz diye düşünmeye başlar. Tabi ki size ortalıkta "TDK Sözlüğü" olarak gezmenizi tavsiye etmiyoruz ancak sevgilinizle Whatsapp'tan hararetli konuşmalara girmeden önce bağlaçlar konusunu az da olsa araştırmanızı öneririz.

7

Onu Değiştirmeye Çalışmayın

Çevremizdeki çoğu insanın bizi iliklerimize kadar sinir eden tavırları vardır. Bu kişi sevgilimiz ve sürekli birlikte olduğumuz biri olduğu zaman daha da sinir bozucu bir hal alır doğal olarak. Ancak rahatsız olduğunuz şeyleri aşırıya kaçarak, karşınızdaki insanın kişisel alanını daraltacak adımlarla değiştirmeye çalışmak yerine, daha yapıcı bir tavırla konuşma yoluna gitmek önemlidir. Çünkü konuşmak sizi çoğu zaman çözüme götürebilecek en büyük eylemdir. Hata aramak ve bulmak her zaman en kolayıdır. Zaten bu kadar hırs doluyorsanız, gözünüze birçok şey batıyorsa, iki tarafın da yoluna bakması en mantıklısıdır belki de. O yüzden lütfen bulduğunuz gibi bırakın!

8

Kişisel Alanına Müdahale Etmeyin

Tamam, haklısınız. Hayatınızın aşkını bulmuşsunuz, onunla vakit geçirmekten fazlaca memnunsunuz. Ancak merak etmeyin, onunla her gün görüşmeseniz bile bir yere gittiği yok. Sizden önce alıştığı bir hayat, düzen var; yaptığı ya da yapmayı sevdiği alışkanlıkları. "Fazla muhabbet, tez ayrılık getirir" Bu sözler boşuna söylenmiyor. Hele ki oraya gitme, bunu yapma, onunla görüşmeni istemiyorum gibi söylemlerden bahsetmiyoruz bile. Katılmasanız bile emin olun ona hobilerini ya da sevdiği şeyleri yapmak için vereceğiniz bir yarım günün bile ilişkinizde geri dönüşü muhteşem olacak.

9

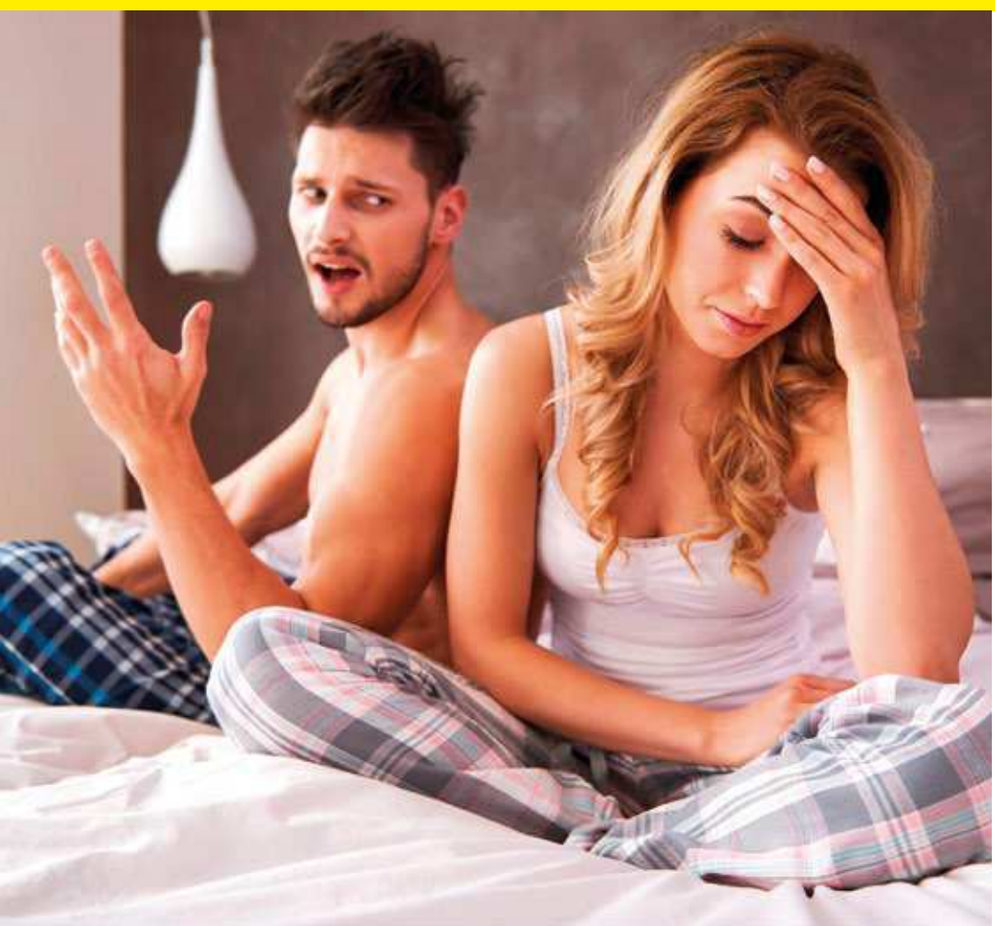
Fok Balığı Gibi Konuşmayın

Biliyoruz insan sevdiği zaman, içinde kelebekler uçuşurken tamamen farklı bir insana dönüşebiliyor. Bunun en güzel örneği de içindeki aşk dolu kişiliğini ortaya çıkarabilmek adına bebek konuşmasına benzeyecek diye düşünürken, tam anlamıyla bir fok balığına döndüğünün farkına varamamak. Karşınızdaki insana daha tatlı görünmeyi planlarken, aslında ağzını kullanmayı henüz çözememiş bir insana dönüşüyorsunuz farkında değilsiniz. Aman dikkat! Davranışlar, alışkanlıklara dönüşür derler.

10

Evlenelim Diye Tutturmayın

Evlilik her gencin hayalidir. Daha küçüklüğümüzden beri düğünlerde ya da televizyonda gördüğümüz gelin ya da damatlara özenerek bakar, gece yatağımıza yattığımızda telefonumuzdan gizlice gelinlik, damatlık bakmaya başlarız. Kocaman taşlı yüzüklerden bahsetmiyoruz bile. Ancak çoğu zamanda bu evlilik hevesimizden karşımızdaki insanın doğru ya da yanlış kişi olduğunun bilincine varamayız. Yapılan araştırmalarda uzmanlar, bir insanın mantığıyla evlilik kararı vermesinin ancak 30 yaşından sonra olabileceğini açıklamış olsalar da hayal dünyamızda yarattığımız evlilik düşüncesine sahip olma isteği daha ağır basıyor maalesef. Tabi ki de size 30'unuzdan sonra evlenin diye bir iddiada bulunmuyoruz. Ancak evlenmiş olmak için evlenmek yerine, karşınızdaki insanla bir ömür geçirmek istediğiniz için o yüzüğü parmağınıza takın.



11

Trip Atma Rekoruna Koşmayın

Eğer karşınızdaki insanın sizi anlamasını istiyorsanız, derdinizi söylemek yerine sakın ama sakın trip atmaya kalkmayın. Genellikle karşımızdaki insanın ilgisi azaldığında ne yapacağımızı şaşırıp, istemeden de olsa trip atarız. Ancak bu sizi ilişkinizde sadece çıkmaza sürükler. Çünkü her tribin arkasından mutlaka bir ego savaşı başlar ve emin olun trip attığınız şeyden daha da zor bir durumla karşı karşıya kalırsınız. Eğer karşınızdaki insan sizi seviyor ve değer veriyorsa, onu karşınıza alıp samimi bir şekilde üzüntünüzü dile getirmek çözümlerin en güzeli.

12

Ailesine ve Arkadaşlarına Kendilerini Değersiz Hissettirmeyin

Onu sadece kendinize saklamak istiyor olabilirsiniz ama ailesi ya da arkadaşlarıyla arasına girmeye çalışırsanız sonunda kaybeden siz olursunuz. Sevgiliniz sizi bir yere kadar idare eder ancak arada kalıyor olduğundan kısa süre içinde kendini sıkışmış hissedecektir. Genellikle de bir yerden sonra "Sevgili gider, aile ve arkadaşlar her zaman kalır" gibi bir düşünceye kapılıp sizinle arasına mesafe koymayı tercih edecektir. Unutmayın, aile ve arkadaşlarımız bizi biz yapan kişilerdir ve onlara laf ediyor olmanız karşınızdaki insanın kişiliğine yapılan bir hakaret olarak görülecektir.

Baş başayken Farklı, Sosyal Ortamlarda Farklı Davranmayın

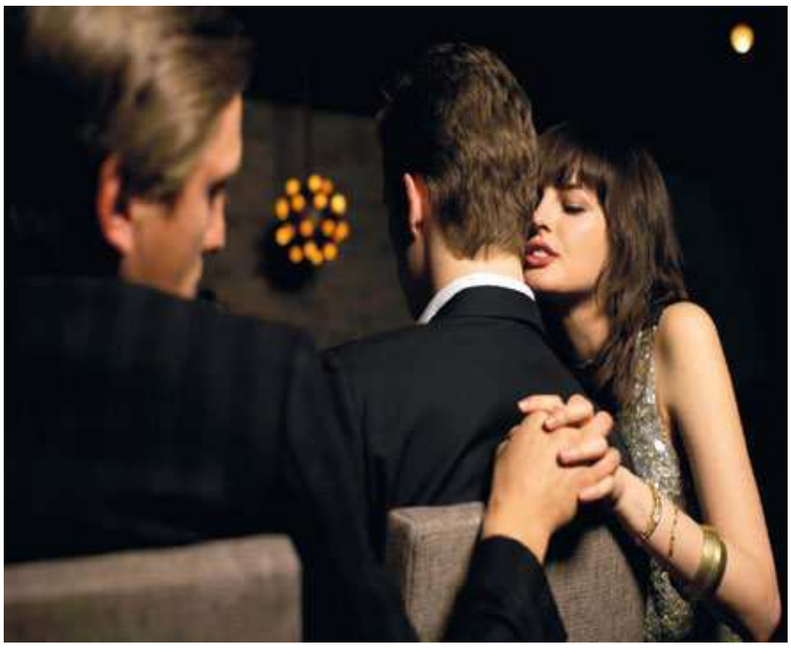
13

Eminim hepimizin en tedirgin olacağı madde budur aslında. Baş başayken dünyanın en mükemmel insanı olan sevgilimizin, sosyal ortamlarda bizi aşağılaması, laf sokması ya da kendini yüceltmek adına yaptığı davranışlar, konuşma tarzının değişmesi en korktuğumuz davranışlardan birisidir. Eğer arkadaş ortamınızda, elini tutup kalabalıklara karıştığınız o insanın bir yerden sonra ağzınıza kürekle vurmasını istemiyorsanız bu tarz hareketlerden kaçının.

14

Karşı Cinsle "Kanka" Olmayın

Tabi ki de kimse kimsenin arkadaş tercihlerine karışamaz, özellikle de cinsiyetine. Ancak bu demek değil ki karşı cinsten olan arkadaşlarınızla da onun yanında samimi davranışlar sergileyin. Bu sefer karşınızdaki insan sizin ona sergilediğiniz davranışların aynısını bir başka kişiye de gösterdiğinizi düşünerek "özel" olmadığı gibi bir sonuç çıkartabilir. Bizden size bir tavsiye; o olmadığı zaman ne istiyorsanız yapın ama onun olduğu durumlarda da özen göstermekte fayda var.



%100
LSV
DÜKKAN

AMA SEVİYORUM ANNEE!

Sizin de sevdiklerinize
armağan edeceğiniz binlerce hediye
LSV Dükkan'da...

14 Şubat

online alışverişleriniz için
www.**lsvdukkan**.com

LÖSEV
KURULUŞUDUR

NESLİHAN UZEL'İN
MUTLU GÜNÜ

KORAY YILDIZ

Başkent cemiyet hayatının tanınmış ismi Neslihan Uzel yeni yaşını arkadaşlarıyla ve ailesiyle birlikte kutladı. Ünlü bir mekanda düzenlenen partiye Ankara iş ve cemiyet hayatının tanınmış isimleri katıldı. Yüze yakın kişinin katıldığı partide davetliler doyasıya eğlendi. Canlı müzik ve dj performanslarının damga vurduğu partide misafirler müziğe doydu.

KAMİL - NESLİHAN UZEL

SELBİN ROSETTI

SERMİN - KERİM AKAKÇE

Misafirleriyle tek tek ilgilenen Kamil ve Neslihan Uzel çifti gelen herkese teşekkürlerini iletti. Pasta kesmeden önce kısa bir konuşma yapan Neslihan Uzel dileğinin dostlarıyla ve ailesiyle birlikte huzurlu ve mutlu yıllar geçirmek olduğunu aktardı. Güzel isim Mazzam ailesine de teşekkürlerini iletti.

BAŞAK GÖKÇE İNANDIK

BERRAK ÖZDEMİR

SEDA DİLBER

HÜLYA - FAİK KURAL

GÖRKEMLİ PARTİ

Eğlence hayatının trendlerini belirleyen isimlerin başında gelen ünlü iletişimci Özgür Aras, Asmalımescit'teki yeni mekanı "Oxhan"ı geçtiğimiz akşam muhteşem bir parti ile açtı. Ünlü isimlerin akın ettiği açılışta kapıda izdiham yaşandı. Geçtiğimiz yıllarda açtığı "eelence" ve "Ablam" mekanlarıyla eğlencenin nabzını tutan Özgür Aras, yeni mekanı Oxhan'la Beyoğlu'na yepyeni bir renk getirdi. "Taksim kalabalık, Taksim olaylı, Taksim eskisi gibi değil, Taksim..." yorumlarının tam tersine gece hayatının kalbinin eskisi gibi Taksim'de atacağının sinyallerini veren Oxhan'ın açılışı geçtiğimiz akşam gerçekleşti. Daha açılmadan sosyal medyada dönen tanıtımlarıyla kendinden söz ettiren "Oxhan"ın açılışına birbirinden ünlü isimler katılırken kapıda adeta izdiham yaşandı.

YONCA EVCİMİK

Konukları Yonca Evcimik, Zeki Müren, Süperman karşıladı!

Sosyal medyada son bir hafta da en çok konuşulan konulardan biri olan "Oxhan"ın açılışı 90 'lar konseptindeki partiyle oldu. Konukları, 90'lı yıllar söz konusu olunca akla gelen ilk isimlerden Yonca Evcimik ile Süperman ve Zeki Müren'in birebir benzerleri karşıladı... Gelen konukların bol bol fotoğraf çektiği açılış renkli karelere sahne oldu. 90'lı yıllarda Yonca Evcimik'in "Abone" şarkısıyla başlayan Türkçe Pop patlamasının en sevilen şarkılarından oluşan repertuarıyla herkesin çok eğlendiği Oxhan'ın açılışında en dikkat çeken isimlerden biri de Yonca Evcimik'ti. Uzun yıllardır beraber çalıştığı menajeri Özgür Aras'ın yeni mekanı Oxhan 'ın açılışına Türkiye 'nin ilk single albümü olan 8.15 Vapuru'nda şarkısının klibindeki haliyle saçından kıyafetine birebir katılan Yonca Evcimik partinin ilgi odağı oldu.

GÜLBEN ERGEN

“Oxhan” için uzun süredir gizli gizli hazırlık yapan Özgür Aras, “ Yine kendim gibi bir mekan yaptım. “Oxhan” da “eelence ve ablam ” gibi çok sevilecek. Şimdiden “Oxhan” ismi herkesin hoşuna gidip , dillere dolandı... İstanbul’un en eğlenceli geceleri “Oxhan”’da yaşanacak” dedi.

GÖKHAN KESER, GÜLİZ AYLA

PELİN ÖZTEKİN

İREM DERİCİ

TUĞBA ÖZAY

Özgür Aras 'ı yeni mekanı "Oxhan"ın açılışında yakın dostları Aynur Aydın, Burcu Biricik, Deniz Seki, Ebru Aydın, Emre Kaya, Gökhan Keser, Gülben Ergen, Güliz Ayla, İrem Derici, Metin Hara, Nihat Odabaşı, Rüzgar Erkoçlar, Sinem Yıldız, Suadiye, Tuğba Özay, Volga Tamöz, Yonca Evcimik de yalnız bırakmadı.

RÜZGAR – TUBA ERKOÇLAR

Baskıya hayat veren

Dokunuşlar...

arkadaşbasım

insanadeğerkağıdaanlamverir

K.Karabekir Cd. Sütçüoğlu İş Hanı No: 37/4 Ulus/ANKARA **T.** 0.312 **341 57 07 - 341 63 10** | **F.** 0.312 **324 03 91**

www.**arkadasbasim**.com.tr

Bana Aşık Mı?

İlişkilerimizde "Bana aşık mı?" cümlesi yakın arkadaşlarımıza en çok sorduğumuz sorudur. Diğer sorun ya da sorular göz ardı edilse de bilmek isteriz gerçekten bize karşı ne hissettiğini. Çünkü biliriz ki, bize aşıksa, her şeyin üstesinden gelebiliriz. Bakalım size özel hazırladığımız bu test, ilişkinizdeki en büyük soruya nasıl cevap verecek?

İlişkiniz başlayalı ne kadar oldu?

A) Daha 6 ay bile olmadı.

B) 1 seneyi aştık.

C) Artık sayan kim?

Tanıştığınızdan itibaren...

A) Aynı tas aynı hamam.

B) Gerektiğinde alttan almasını biliriz!

C) Bu kadar iyi olabileceğimizi ben bile tahmin etmiyordum.

Peki ya aileler? Tanışma fasılları başladı mı?

A) Hangi aile?

B) Bir tek annesiyle tanışabildim.

C) Kocaman, mutlu bir aile olduk.

Dönemsel bir problemin içindesiniz ve o...

A) Konuşacak konu bulamazsa arada bir soruyor.

B) Çok fazla görüşemesek de sürekli arıyor.

C) Her saniye yanımda zaten.

Kötü bir rüya gördünüz, uyandınız ve yatakta dönüp duruyorsunuz. Peki ya o ne yapıyor?

A) Horlama sesinden rüyamı bile unutuyorum.

B) Sarılıp, iyi ki varsın diyor.

C) O da uyanıyor ve birlikte film seçip onu izliyoruz.

Gelecekten konu açılınca...

A) Hep ben, hep ben!

B) Benim de bahsim geçiyor ama nasıl işine gelirse.

C) Birlikte salonumuzun duvar kağıtlarına bile karar verdik.

Tartışmalardan sonra?

A) Umurunun beş parası değil.

B)) Birkaç gün bekliyor ama arar yani. Bence.

C) Bir saat bile kavgalı kalamıyoruz.

Birlikte geçirdiğiniz özel saatlerden sonra...

A) Arkasını dönüp uyuyor.

B)Kocaman bir sarılmayla günümün nasıl geçtiğini soruyor.

C) Gözlerini benden alamıyor.

Bugüne kadar ondan duyduğunuz en romantik cümle?

A) Çok tatlısın.

B) Hayatımda olduğun için çok şanslıyım.

C) Sensiz bir hayat düşünemiyorum bile.

A'lar çoğunlukta ise;

Yanınızda olduğu için gerçekten mutlu, evet. Ancak kabul edin bunun arkadaşlıktan pek de bir farkı yok aslında. Olmaz demiyoruz ama eğer bir süre sonra hala böyle devam ediyorsanız tekrar bir düşünün deriz.

B'ler çoğunlukta ise;

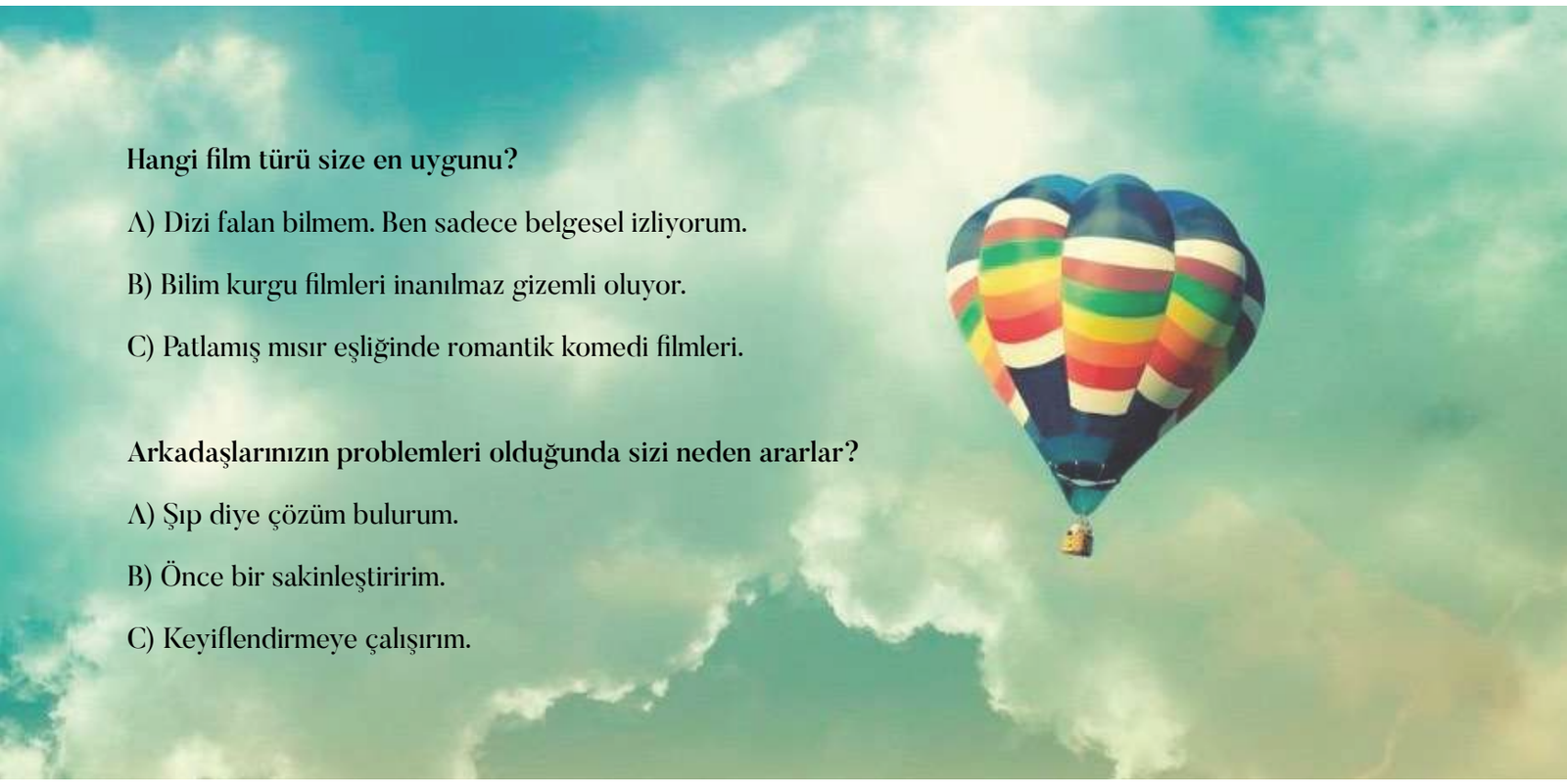
Çoktan size kapılmış ama hala bir ben kendi başımın çaresine bakabiliyorum havalarında. Ona biraz zaman verin, vakit geçirdikçe sizden vazgeçemeyeceğini anlayıp yelkenleri suya indirecektir.

C'ler çoğunlukta ise;

Biz daha ne diyelim? Sizin için çıldırıyor. Bir saniye bile ayrılsanız bile hemen tekrar yanınıza dönme planları başlıyor kafasında. Hiç merak etmeyin, aşk gerçekten de sizi bulmuş!

Hangi Renk Beni Anlatıyor?

Hepimiz içimizde farklı kişilikler ve farklı renkler barındırırız. O rengi belirleyense sakin, heyecanlı ya da huzurlu olmamızdır. İçindeki rengi merak etmiyor musun? Hadi o zaman testi çözmeye başlayalım...



Hangi film türü size en uygunu?

A) Dizi falan bilmem. Ben sadece belgesel izliyorum.

B) Bilim kurgu filmleri inanılmaz gizemli oluyor.

C) Patlamış mısır eşliğinde romantik komedi filmleri.

Arkadaşlarınızın problemleri olduğunda sizi neden ararlar?

A) Şıp diye çözüm bulurum.

B) Önce bir sakinleştiririm.

C) Keyiflendirmeye çalışırım.

Arkadaşlarınızla nasıl bir tatil hayal ediyorsunuz?

A) Kabak Koyu'nda.

B) Tabi ki de teknede.

C) Ben lüks insanıyım, otel olmazsa gitmem.

En çok ..... yapmaktan keyif alırım

A) Evde arkadaşlarımla vakit geçirmekten.

B) Kahve ve kitap ikilisi vazgeçilmezimdir.

C) Gece dışarıya çıkıp, çılgınlarca dans etmek.

Sosyal ortamlarda hangisi sizi en iyi tanımlar?

A) Genel olarak konuşmayı hep siz yönlendirirsiniz.

B) Az konuşur, çok dinlersiniz.

C) Hep ben konuşmalıyım!

Çocukluğunuzda nasıldınız?

A) Kedi gibiydim.

B) Kırılgan bir yapıya sahiptim.

C) Lakabım "yaramaz"dı.

Arkadaşlarınız sizinle en çok ..... meselelerini paylaşırlar

A) Para

B) Aile

C) Aşk

A'lar çoğunlukta ise; **Yeşil**

Huzurun rengidir yeşil. Güvenilir olduğunuzu ve her soruna bir çözüm bulabildiğinizi gösterir. Aldığınız işi yarıda bırakmayan, sorumluluklarınıza sonuna kadar sarılan ve kolayca problemleri çözebilen bir yapıya sahipsiniz. İnsanlar size sonuna kadar güvenirler.

B'ler çoğunlukta ise; **Mavi**

Oralarda bir yerlerde derin ve sakin bir kişiliğe sahipsiniz. Bulunduğunuz ortana adeta ışık saçarak huzur getiriyorsunuz. İnsanlar yatıştırıcı olduğunuz için ne zaman huzur arasalar yanınıza koşuyorlar. Biraz çekingenlik var ama merak etmeyin, bu özelliğiniz size gizemli bir hava katıyor.

C'ler çoğunlukta ise; **Sarı**

Canlı ve çekici bir karakteriniz var. İletişim kurmak, sosyal olmak sizin işiniz. Yardımsever olmanızın yanında olduğunuz ortama mutluluk katıyorsunuz. Zaman zaman çabuk güvenmekten kalbiniz kırılsa da, enerjinizi hiçbir zaman kaybetmiyorsunuz.

TÜKAL'IN OCAK AYI KONUĞU
EMEKLİ BÜYÜKELÇİ NAMIK TAN OLDU

Türkiye'nin ABD eski büyükelçisi, emekli diplomat Namık Tan, TÜKAL'in her ay alanında uzman isimlerle gerçekleştirdiği sohbet toplantılarının konuğu oldu. Sheraton Otel'de gerçekleşen etkinlikte Tan, "Dış Politikada Büyük Düşünmenin Önemi" başlıklı bir konferans gerçekleştirdi. Tan, TÜKAL üyeleriyle dış politika ve diplomasideki deneyimlerini paylaştı. Dernek Başkanı Füsun Şener'in ev sahipliğinde gerçekleşen etkinliğe TÜKAL üyelerinin yanı sıra sosyal yaşamın tanınmış isimlerinin de aralarında bulunduğu kadınlar yoğun ilgi gösterdi. TÜKAL üyelerine Türkiye'nin dış politikası ile ilgili değerlendirmeler yapan Tan, konuklardan gelen soruları da yanıtladı. Yoğun bir katılımla gerçekleşen etkinlikte, Tan'ın Atatürk'ün sözlerinden ve çalışmalarından örnekler vermesi dinleyicilerden büyük alkış aldı. TÜKAL'in geleneksel buluşmalarının gelecek aylarda ünlü konuklarla devam edeceği belirtildi.

FÜSUN ŞENER

IŞIK TEKIŞIK

BETÜL AKMAN

ELİF BAŞMAN

TABANWAY

Beysupark

LASTİK DEĞİŞİM VE ÇEŞİTLİ LASTİK MARKALARIYLA SATIŞ VE DESTEK OLARAK HİZMETİNİZDEYİZ

MICHELIN A better way forward

Continental

kormoran

TYRES IMPERIAL

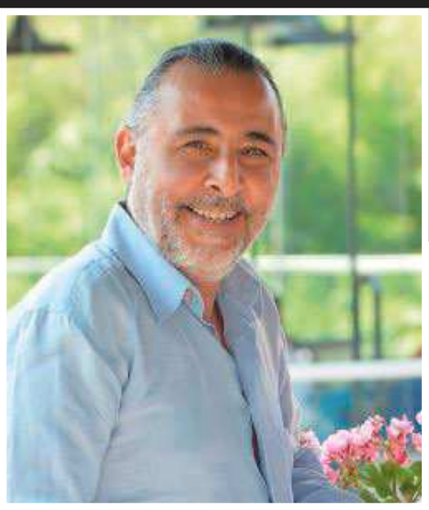
Barum

Angora Cad. Beysupark 209/8 Beysukent Ankara

0312 225 37 10

www.tabanway.com.tr

KEMAL BAŞAR
İLE OYUNCULUK VE SANATA DAİR UZUN BİR YOLCULUK



RÖPORTAJ : DİLEK KÖROĞLU

Sanat adına konuşulacak isimlerin başında gelen Kemal Başar'ın samimi, içten ve işini de son derece titizlikle yapan bir isim olduğu aşikâr. Son zamanlarda "Eşkıya Dünyaya Hükümdar Olmaz" dizisiyle TV ekranlarında gördüğümüz profesyonel oyuncuya dair her şey bu röportajda...

Öncelikle sizinle röportaj yapma şansı verdiğiniz için teşekkürlerimizi sunarız. Yoğun bir çalışma dönemindesiniz şu sıralar. Hem tiyatro hem de dizi çekimleri nasıl gidiyor biraz anlatır mısınız?

Ben teşekkür ederim. Bu yoğunluk benim yaşam tarzım, çalışmak beni mutlu ediyor. Franfurt'ta yaşayan Dr. Cüneyt Arkan'la birlikte 2014'te kurduğumuz Emma Art ve onun ana markası Tiyatro Keyfi'nin çalışmaları epey zamanımı alıyor. İyi bir ekibim var, hep birlikte özenle uğraşıyoruz. Çok yakında ana hedefimiz olan Avrupa kriterlerine sahip dinamik bir Türk tiyatrosu yaratmayı başarabileceğiz, bu artık görünüyor. Frankfurt'taki sahnemiz Emma Bühne'yi de açmak için de gün sayıyoruz. Eşkıya Dünyaya Hükümdar Olmaz'daki rolüm de devam ediyor. Seyircinin beğenisi beni daha da kamçılıyor. Büyük bir keyif oyunculuk. Yönetmenlik, oyunculuk, eğitmenlik, sanat yönetmenliği... Tilkilerin kuyruklarını değdirmeden becerebiliyorsam, ekibimin bunda büyük payı var.

Yeni çıkacak olan "Gözlerin Ardında Müzikal" oyununuzdan bahseder misiniz?

5 Şubatta Borusan Oto Dolmabahçe Sahne'deki basın galasıyla başlıyor, çok heyecanlıyız. Nava Semel'in dünyaca ünlü bu metnini daha önce Romanya'da GA Petculescu Tiyatrosu'nda ve Ankara Devlet Tiyatrosu'nda zaten yönetmiştim. Romanya'daki prodüksiyon 20 sezondur sürüyor ve dünyayı dolaştı. Ankara'daki de 6 sezon kapalı gişe devam etmişti. Pek çok övgü ve ödülün yanı sıra Sayın Recep Tayyip Erdoğan'ın Başbakanlığında, Başbakanlık Kültür ve Farkındalık Ödülü'nü almıştım. Bu bir Down Sendromu Farkındalık Projesi de aynı zamanda. Tomurcuk Vakfı ve Down Türkiye'nin de işbirliği ile bu sefer Tiyatro Keyfi yapımı olarak seyircinin karşısına çıkıyor. Pop sanatçısı Özgün de ilk kez tiyatro sahnesinde. Çok bilinen şarkılarını orkestra eşliğinde canlı ve akustik olarak söylüyor. Aynı zamanda da down sendromlu oğlu doğduktan sonra herkes tarafından yalnız bırakılan anneyi oynayan Eda Kandulu ile başrolü paylaşıyor. Tiyatro, akustik müzik ve modern dansın birleştiği orijinal bir proje. Biz elimizden geleni yapıyoruz, seyircinin çok beğeneceğini düşünüyorum.

Uzun yıllardır sektörde ayakta kalabilmek hiç kolay olmasa gerek bunu nasıl başarıyorsunuz?

Çok çalışarak, dünyayı ve gündemi yakından takip ederek, halktan biri olduğumu unutmayarak ve yetinmeyerek başarıyorum diyebilirim. Ben öğrenciyim ve bunu tüm samimiyetimle söylüyorum. Kimseyle yarışmam, sadece kendimle. Mesleğimi çok seviyorum ve ilerlemeye çalışıyorum. Bu aslında.

Oyuncu olmak için illa ki konservatuar okumak mı gerekiyor?

Hayır, asla. Ülkemizdeki tiyatro eğitim sistemi ne yazık ki bozuk. Her bir oyuncunun kendine has olması gerekirken taklide yönlendiriliyorlar. Dünyadaki 7 milyar insandan hiçbiri birbirinin aynı değil. Oysa sahnelerimizde 3000 Cüneyt Gökçer, 300 Yıldız Kenter, bir o kadar da Müşfik Kenter var. Neden acaba? Aslında oyunculuk eğitimi için 1 sene yeter diye düşünüyorum. Sonrası tecrübe ve her meslekte olduğu gibi sabır, emek, tutku, hayal kırıklıklarına dayanma gücü ile.

Yeni dönem dizilerden en çok hangisini beğeniyorsunuz?

Eşkıya Dünyaya Hükümdar Olmaz dizisini beğeniyorum. Bunun dışında dizi izlemek için zamanım olmuyor.

Yeni film, tiyatro projeleriniz var mı?

Bir film teklifi yok. Biz Emma Art Ltd. olarak Gözlerin Ardında Müzikal'ini bir sinema filmi projesine dönüştürüyoruz. Onun ön hazırlıklarındayız. Tiyatro projelerimizden bahsedecek olursam; önümüzdeki sezon klasikler yılı. Cyrano de Bergerac'la başlayacağız. Sonra Othello gelecek.

Tiyatro ile dizi oyunculuğu arasında nasıl farklılıklar var?

Hemen hemen hiçbir fark yok. Oyunculuk oyunculuktur. Kamera göz bebeğinizi çekerken daha küçük oynarsınız, hepsi bu.

Oyunculuğuna şaşkınlıkla izlediğiniz bir isim var mı?

Çok fazla, hangi birini söyleyeyim? Bülent Emin Yarar, Reha Özcan, Oktay Kaynarca, Deniz Çakır, Songül Öden, Sumru Yavrucuk, Tilbe Saran ve daha pek çoğu... Şahane oyuncularımız var ve yenileri de geliyor. Mesela Gözlerin Ardında Müzikalinin başrolünü oynayan Eda Kandulu gibi. Seyirci, ilk oynadığı rolde büyüyen oyuncuyu pek yakında görecek. Kim bilir nerelerde ne gençler var fırsat verilmeyi bekleyen... Onlara da korkmadan fırsat verilmesi gerekiyor, tiyatronun geleceği onlarda.

TASARIMCILAR BULUŞUYOR

KORAY YILDIZ

Her bir yenisi yapılan Tasarım Pazarı bu ay Harvey Nichols'ta yapıldı. Çok sayıda tasarımcının katıldığı pazara ilgi yoğundu. Tasarımcı Merih Öğün ev sahipliğinde düzenlenen etkinliği Ankaralı kadınların ilgisi yoğun oldu. Giyim, takı ve dekoratif ürünlerin beğeniye sunulduğu etkinliğe yaklaşık yirmi marka katıldı.

MERİH ÖĞÜN

ŞÜKRAN ÖKTEM - CEYDA GÜRSEL

SERENAY ANEK

Her ay yapılan etkinlik yine renkli görüntülere sahne oldu. Ev sahibi Merih Öğün amaçlarının ekonomiyi canlı tutmak ve en önemlisi kadının üretimdeki yerini sağlamlaştırmak olduğunu aktardı.

AYŞE KÜÇÜK

CAN KAPLAN

ŞEBNEM ULUSOY

GÖZDE SEÇMELER

EMFA
Software & Consultancy

"coding&&consulting for (the future);"

“ EMFA Yazılım ve Danışmanlık, alanında uzman ve deneyimli mühendis kadrosu ile anahtar teslim projeler, danışmanlık, siber güvenlik, bilgi teknolojileri yönetimi, web ve grafik tasarım hizmetlerinin yanısıra küçük veya büyük ölçekli her firmaya marka danışmanlığı hizmeti sunmaktadır. ”

www.emfayazilim.com

Neden EMFA Yazılım ve Danışmanlık?

A'dan Z'ye Hizmet

EMFA ağırlıklı olarak Ar-Ge ve konusunda deneyimli danışman kadrosu istihdam eden bir şirkettir. EMFA ekip üyeleri, bilim ve teknolojinin gelişmesini sağlayacak yeni bilgiler elde etmek, mevcut bilgiler ile yeni teknoloji, ürün ve araçlar üretmek, yeni sistem ve süreçler oluşturmak amacıyla çalışmalarını sürdürmektedir. EMFA; genç, dinamik ve kolay öğrenebilen yapısıyla müşteri ihtiyaçlarının gerektirdiği tüm yeniliklere hızlıca adapte olabilmekte ve istenen çözümleri hızlı bir şekilde üretebilmektedir. Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atan EMFA, deneyimli mühendislik ve danışman kadrosuyla elde ettiği saygın ve başarılı konumunu sürekli geliştirmektedir.

İşbirlikçi Yaklaşımlar ve Uygulamalar ile Daha Hızlı Çözümler

EMFA, 2015 yılında CMMI® Institute Partneri olarak, en kapsamlı CMMI® belgelerini ve eğitimlerini Türkiye'de verebilen tek kuruluştur.

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Anahtar Teslimi Projeler, CMMI®, ISO 15504, ISO 15408, ISO 27001, ISO 20000, ISO 22301 danışmanlık ve belgelendirme konularında da Türkiye'de birçok başarılı projeye imza atmıştır

Teknolojiyi takip eden değil, geliştiren ve takip edilen bir kuruluş olma hedefimiz doğrultusunda; sağlıklı ve sürekli teknoloji, ulaşılabilir ve erişilebilir web yazılımları, çevreye duyarlı teknoloji, kaliteli sistem analizi ve sistem testleri ile sürekli daha iyiye ulaşmak için çalışıyoruz.

Müşteri Memnuniyeti

Bilgi Teknolojileri alanlarında yenilikçi servisler geliştirerek bireysel ve kurumsal ihtiyaçlar için yaratıcı çözümler üretmeye odaklanan EMFA Yazılım ve Danışmanlık olarak, müşteri memnuniyeti odaklı, titiz ve dürüst çalışma prensibiyle mutlu müşteriler yaratmak birinci önceliğimizdir.

Bize Ulaşın

EMFA Yazılım ve Danışmanlık Ltd. Şti.
Hacettepe Teknokent Safir Bloklar C Blok Kat:5 No:503
Beytepe / Çankaya / Ankara

+90 (850) 455 36 32 (EM FA)
info@emfayazilim.com

emfayazilim

MapCodeX

GIS SOLUTIONS

info@mapcodex.com 0850 205 04 28 0312 210 16 60 mapcodex.com

RKSoft Mühendis Bilgisayar Programlama Eğitim DAN.TİC. LTD.ŞTİ
İkizler Binası Zemin Kat No: 2-6 Teknokent ODTÜ/ANKARA

Turkey
Discover
the potential

COĞRAFİ BİLGİ SİSTEMİ ÇÖZÜMLERİ
AKILLI ŞEHİRCİLİK ÇÖZÜMLERİ
AKILLI ENERJİ YÖNETİMİ ÇÖZÜMLERİ
ACİL DURUM VE KARAR DESTEK ÇÖZÜMLERİ
SAHA İŞ GÜCÜ VE HARİTACILIK ÇÖZÜMLERİ
PLANLAMA, JEOLOJİ VE JEOFİZİK ÇÖZÜMLERİ

RK Soft
BİLGİSAYAR PROGRAMLAMA EĞİTİM DANIŞMANLIK LTD. ŞTİ.

NEW YORK

ASLI OSKAY ÖZCAN

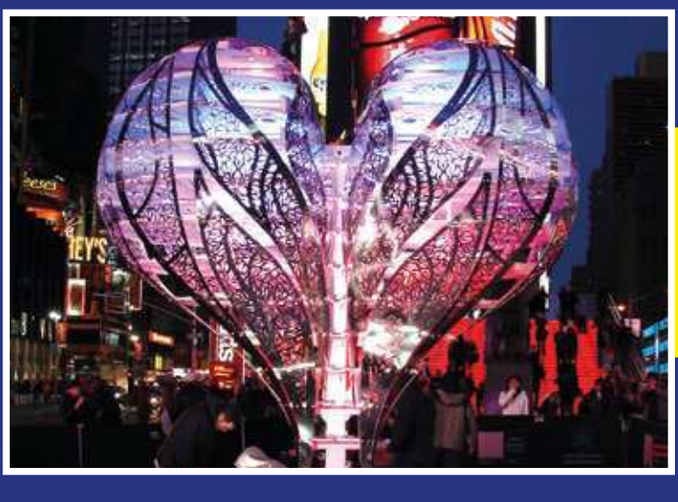
Geçtiğimiz aylarda New York'ta Aralık sonuna kadar süren Google'ın açtığı Pop-up Store'u ziyaret edebilenler şanslıydı. Önünde uzun kuyruklar oluşan mağazasında "Snow Globe" adını verdikleri kar tanelerini simgeleyen beyaz toplarla dolu konsept çok büyük ilgi gördü. Sadece birkaç dakika kalabildikleri kartopu havuzunda. özellikle sosyal medya kullanıcıları için çok keyifli kareler çekme imkânı oldu.

Ünlu restoran Balthazar'ın sahibi Keith McNally kardeş restoranlarına bir yenisini daha ekledi 'Augustine'. Yine Fransız restoranı olma özelliğini taşıyan bu yeni mekan neredeyse diğerleriyle aynı dekorasyona sahip. Balthazar'ın başarısını diğer küçük kardeş restoranlarıyla da yakalamaya çalışan Keith ,atmosfer olarak bu başarıyı yakalamış olsa da bence hiçbiri lezzet açısından aynı tadı tutturamamış. Brunch için 'Cherche Midi' tercih edilebilir küçük ve dekorasyonuyla çok sıcak bir ortam, fakat aksam yemekleri için ben yine de Augustine yerine kesinlikle Balthazar'ı öneririm.

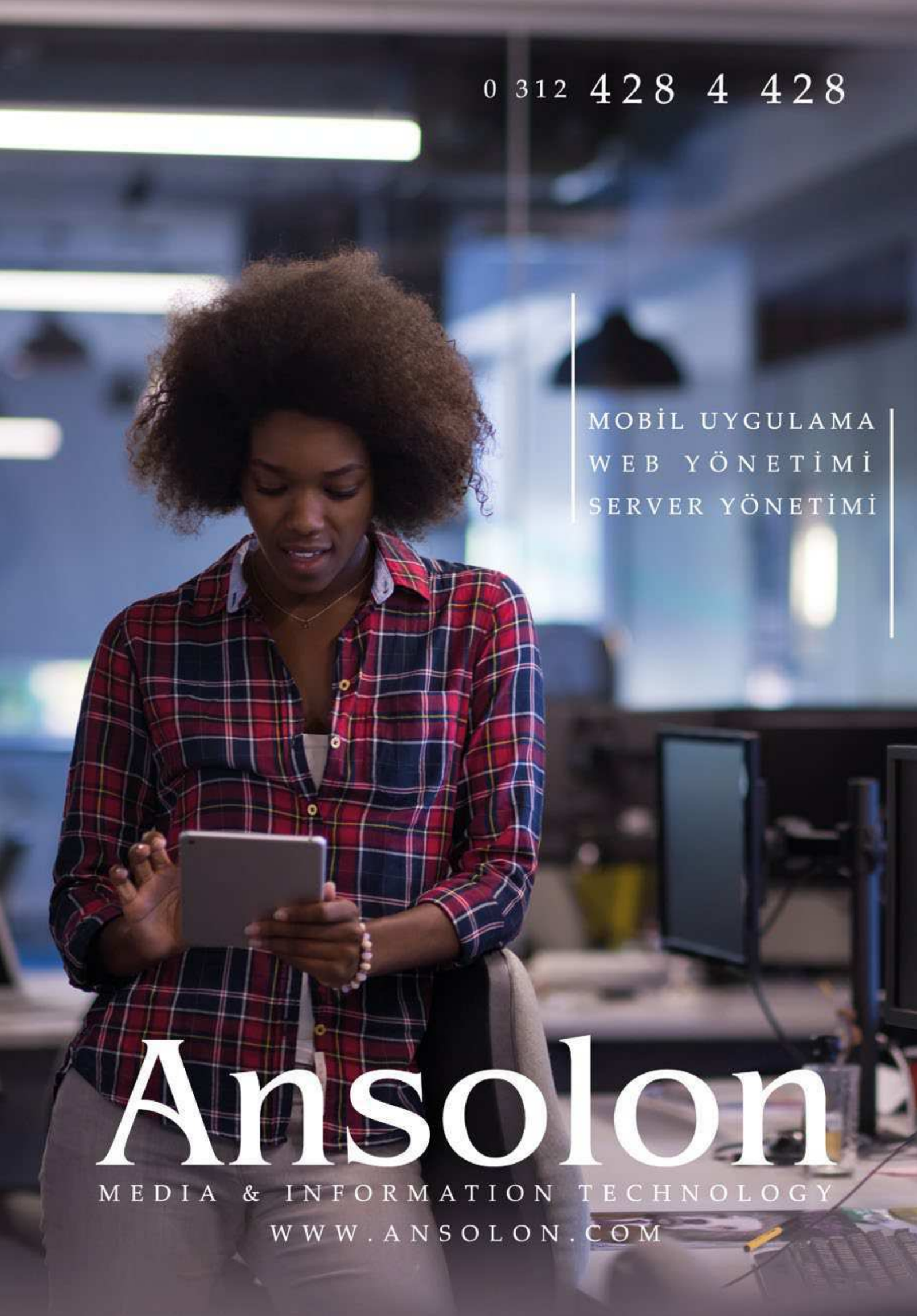
'Nusr-et Steakhouse nihayet New York şubesini geçtiğimiz günlerde açtı. Midtown Sixth Avenue'da bulunan restoran Amerika'da sosyal medyada 'Salt Bae' ismiyle geçtiğimiz senelerde ünlendiği için oldukça fazla ilgi gördü. Henüz yeni kapılarını açan restoran için yapılan yorumlar maalesef biraz kotu başladı. Atmosferin beğenildiği fakat yemekler ve servisin beğenilmediği, ayrıca fiyatların da çok yüksek bulunduğu yazılar hızla internet sayfalarına düştü. Bir Türk olarak tabi ki bu yorumlara bende çok üzüldüm, umarım yakın zamanda bu kötü eleştirileri unutturacak yeniliklerle, başarılı bir mekan olarak yoluna devam edebilir.

Yavaş yavaş bahar aylarına yaklaşırken yine sizlere buralardaki yeni sezonla ilgili bazı önerilerim olacak. Chanel her zaman ki gibi bahar renkleriyle ojelerin bence en güzel renklerini sıralamış görünüyor. "Kat Von D" son zamanlarda en sevdiğim makyaj markalarından biri ve yeni çıkardığı mat "Studded Kiss Creme" rujları çok başarılı, mutlaka deneyin derim. Balmain ve Alexander Wang'in bahar koleksiyonunda yine ayakkabılar müthiş, sanırım bu sezonda bağcıklardan ve çorap bot espadrillerden vazgeçemeyeceğiz.

Sevgililer günü hazırlıklarında her sene olduğu gibi bu sene de Time Square'e koyulacak heykel Time Square Arts yarışmasıyla belirlendi.1 Subat-28 Şubat tarihleri arası alanda bulunacak heykelin ismi "Window to the Heart". Bu romantik 14 Şubat Sevgililer gününde evlenmek isteyenler, dilerlerse nikâhlarını ya da evlilik tekliflerini Time Square'in tam ortasında bu heykel önünde gerçekleştirebilecekler. Ayrıca saat 6.00 ve 6.30 arası alandaki kırmızı merdivenlerde aşklarını tazelemek, sevgilerini göstermek, haykırmak isteyen herkes için "Yeminlerini Yenileme" adı altında bir seremoni de düzenlenecek.



Sevgililer gününüz kutlu olsun!
Hep sevgi dolu günler geçirmeniz dileğiyle...


0 312 428 4 428
MOBİL UYGULAMA
WEB YÖNETİMİ
SERVER YÖNETİMİ
Ansolon
MEDIA & INFORMATION TECHNOLOGY
WWW.ANSOLON.COM

ÇOCUKLARINIZ İÇİN DOĞRU SPOR BRANŞINI NASIL SEÇERSİNİZ?

SEÇKİN RENKLİBAY

twitter@seckinrenklibay

Değerli Mazzam okurları Sporun önemini sağlığımıza olumlu etkilerini çocuk yaşta sporla tanışmanın ne denli önemli olduğunu fizyolojik,psikolojik ve bütünsel gelişim açısından faydaları saymakla bitmez.
Çocukluğu sporla geçmiş ve ayrıca sporu profesyonel olarakta yapan biri olarak sporun faydalarını sizlere daha iyi aktarabilirim düşüncesindeyim.Birçok anne-baba çocuğunun sporla iç içe büyümesini istiyor. Fakat Malesef çocuklarımız bilgisayar başından kalkamadıkları için neredeyse yürümeyi unutacak hale geldiler. Burada görev anne ve babalara düşmektedir.

Çocukları spor yapacak yaş aralığına geldikleri zaman yapabilecekleri spor dallarına yönlendirmemizde yarar vardır. Çünkü yapacakları her aktivite çocuklara hem fiziksel hem de sosyal açıdan fayda sağlamaktadır. Hangi yaş aralığında, hangi spor çocuklarımız için uygun? Biliyor musunuz?

Yeteneklerini gözlemleyerek onlar için doğru olan branşı tercih etmesine yardımcı olabilirsiniz. Peki, çocuklarınızın hangi sporla ilgilenmesi gerektiğine kim, nasıl karar verecek? Ebeveyn olarak çocuklarınızın sporla ilgilenmesini istemeniz son derece normal. Çocuklar gelecekte illaki profesyonel sporcu olmak zorunda değil. Sadece fiziki ve psikolojik gelişimleri için spor yapmaları onların işine yarayacaktır.Çocuğunuzu bir spor branşına yönlendirmeden önce bazı noktalara dikkat etmek gerek diye düşünüyorum.

Bunlardan bazıları ;

- Çocuğunuzu spora teşvik ederken kendi zevklerinizi göz önünde bulundurmayın,
- Çocuğunuzun yeteneklerini gözlemleyin ve onun hangi alanda başarılı olabileceğini değerlendirin ve gerekirse uzman kişilerden Öner'i alın,
- Birçok spor branşını eğlenceli yollarla birlikte deneyimleyin ve yeteneğini ortaya çıkarmaya çalışın.
- Her çocuğun sporda başarılı olması yada sevmesi beklenemez. Şayet çocuğunuzun spora ilgisi ve yeteneği yoksa; ona hayatı boyunca yapması gereken basit egzersizleri anlatmak bile yeterli olacaktır.Spor branşlarında başarılı olamadıysa onu dansa, resme ya da müziğe yönlendirmek doğru olacaktır.

Şimdi gelin temel spor branşlarından başlayarak spor branşlarından örneklerle doğru adımları atmaya çalışalım.

1

YÜZME

Yüzme sporu 3 yaştan itibaren başlangıç programları ile Antrenman sorumluluğu ve yarışma güdüsü olan oldukça önemlidir bir spordur. Yüzme bireysel bir spordur. Genellikle aileler çocuklarını öz güvenleri oluşması adına yüzmeye yönlendirmektedir. Fakat önemli olan çocuğun bu sporu sevip sevmemesidir.

2

TENİS

Aletli sporların başında en çok tercih edilenler arasında yer almaktadır. 6 yaşından itibaren başlangıç programları ile tenis sporuna başlanabilir. Teniste yüzme gibi bireysel bir spordur. Tenis uzun bir eğitim sürecinden oluşmaktadır. Tenis sporuna başladıktan sonra bu branşa ne kadar ilgi duyduğuna bakılmalıdır.

3

BASKETBOL

En sık tercih edilen spor dallarından birisidir. Basketbol da tenis sporunda olduğu gibi 6 yaşından itibaren başlangıç programlarıyla başlanabilir. Takım sporudur. Kural tanımlaması ve aidiyet duygusunun gelişmesiiçin basketbol hekimler tarafından 9 yaşından itibaren tüm çocuklara önerilmektedir. Ayrıca fiziki gelişim için olumlu etkilerinide biliyoruz.

JİMNASTİK

Özellikle jimnastik branşı en az yüzme branşı kadar önemli ve bence temel spor branşlarının içinde yüzme ve jimnastiğin yeri ayrı. Sporda başarı için olmazsa olmaz iki kriterin gelişimi için esneklik ve fiziki gelişim bence bu iki branşta toplanıyor, Jimnastik branşı 3-6 yaş aralığında başlanabilecek bir spor dalıdır. Bu sporda beden yaşı, esneklik ve algı oldukça önemlidir. Jimnastik de bireysel bir spordur. Bu spor dalı esnek olmayan çocuklar için oldukça zorlayıcı olabilmektedir. Ayrıca esnekliğin az olması nedeniyle sakatlanmalara da yol açabilir. Jimnastikle uğraşmak isteyen bir öğrencide ilk önce yetenek ve esnekliğe bakılmaktadır. Anne ve babalar çocuğunu esnekliğini kolaylıkla farkedebilirler. Mesela bacaklarını açıp oturan, köprü kuran, taklalar atmaya çalışan ve atan çocukların esneklikleri farkedilecektir.

Renklibay'ın yeni veliahtı

FUTBOLU bıraktığında geride 122 resmi maç golü ve "büyük golcü" unvanı kalmıştı. Aradan yıllar geçti, bu kez eski takımına, Ankaragücü'ne teknik direktör olarak geldi. Sarı - Lacivertli ekibin başarısı için yıllar önce olduğu gibi ter dökmeye başladı. Ali Osman Renklibay şimdi yerine yeni bir veliaht yetiştiriyor. Ankaragücü altyapısında geleceğin golcüsü durmak bilmeden çalışıyor. Bu gencecik yetenek Renklibay'ın oğlu Seçkin'den başkası değil. Küçük Seçkin babasının kopyası. Topa vuruşu, tekniği Ali Osman'ın gençlik yıllarını anımsatıyor.

FUTBOL

Çocukların sosyalleşme, paylaşım, uyumları için ideal olan bu spora 7 yaşından itibaren başlanabilmektedir. Başlama yaşı dahada düştü diyebiliriz. Genellikle futbol aile büyüklerinin tercih ettiği bir spordur. Avrupa Ve dünyadaki Popüleritesinin de etkileriyle çoğu aileler futbola çocuklarını yetenekleri olmasa bile yönlendirip beklenti içine girebiliyorlar Ve bu son derece yanlış.Her çocuğun sokakta severek oynadığı bir topu ve tuttuğu bir takım mutlaka vardır. Çocuğunuzun şut atma, top sürme gibi becerileri varsa hemen farkedeceksinizdir. Rahatlıkla futbola yönlendirebilirsiniz.

Sizlere Babamla Milliyet gazetesinde 1995 yılında yayınlanmış resmimizide paylaşmak isterim.Aileden sporla erken tanışmanın profesyonel spor hayatıma ve eğitim hayatıma olumlu etkilerini şimdi daha iyi görebiliyorum. Fakat o branşta tanınmış birinin çocuğu iseniz zorluklarla başa çıkmayı öğrenmek gerek,çünkü spora özgü yaptığınız yada yapamadıklarınız o branşta başarılı olmuş babanız ile kıyaslanacaktır.

Değerli Mazzam okurları:

Sporla çocukların erken tanışması sosyalleşmesi,özgüven,aidiyet ve benzeri tüm olumlu etkilerin çocuklarda gelişmesi bakımından erken yaşta çocukları spora yönlendirmek çok doğru bir yaklaşım olacaktır.Fakat önemli bir noktaya değinmeden edemeyeceğim çocukları kendi istedikleri,heveslendikleri spora yönlendirin ve her ne olursa olsun onların bu işi profesyonel düzeyde yapması için belli bir yaşı bekleyip ona göre doğru strateji belirlemek yukarıda saydığım olumlu özelliklerin olumsuza dönmemesini sağlamak da ailelerin elinde.

6 yaşında sporla tanışmış Ve Sporun olumlu etkilerini görmüş biri olarak çocukları en erken yaşta sporla tanıştırmak,yönlendirmek ailelerinin önem verdiği eğitim konusu kadar hassas diye konu düşünüyorum.Nüfus olarak genç bir nüfüsa sahip olan ülkemizde başarılı sporcular için doğru branş Ve Yetenek seçimi ülkemizdeki başarı oranını artıracaktır.Ayrıca Profesyonel düzeye gelebilen sporcuların Eğitim ve spor hayatlarını beraber sürdürebilmeleri oldukça güç olsada bunu ayrıca değerlendirmek doğru olacaktır..

Sporla Kalın...

TABANWAY

Park Vadi

Farkı hissetmek için,
Sizi de Park Vadi Tabanway'e bekleriz.

Güzeltepe Mahallesi 747. Sokak No: 3 /E Çankaya/ANKARA

Tel: 0312 451 13 13 Fax: 0312 451 11 23

tabanway.com.tr

Gökler rehberiniz yolunuz ışık olsun.

Dr. Astrolog

Şenay Devi YANGEL

KOÇ

Şubat sizler için mali kazanç vaat eden ay. Devlet resmi kurumlar ile ilgili işler yapan Koçlar bu alanlarda başarılı sonuçlar alabilirsiniz ay boyunca. Hangi sektörde iş yapıyor olursanız olun, Profesyonelliğinizi korumalı duygularınızı işinize yansıtmamalısınız. Bu ay nakit akışı ve yüksek gelirler elde etseniz de endişeleriniz kaygılarınız yüksek bir şekilde sizi zorlayabilir. Özel yaşamınızda ise 14 Şubattan itibaren sürpriz gelişmeler yaşayabilirsiniz.

BOĞA

Profesyonel yönünüzü ön plana çıkarabildiğiniz anda hızlı bir şekilde ilerleme ve istikrar elde edebilirsiniz. Sabit çalışmalarınız boyut değiştirebilir yenilikçi yaklaşımlar bu anlamda yapılan öneriler sizi başka noktalara taşıyabilir istikrar maddi manevi büyük bir rüzgar olup eserken hayatınızda yavaş ağır ilerleyen her şeyi de gücüyle sizden uzaklaştıracaktır. Eğitim ve özel yaşamınızda ise şansı kendi çabalarınız ile ortaya çıkaracaksınız.

İKİZLER

Şubat ayı öğrenciler için biraz zorlayıcı enerjiler ile başlasa da azmin elinden hiç bir şey kaçmaz ilkeniz bu olmalı. Küçük kısıtlamalarla, bu süre zarfında tatmin edici bir nakit akışı için mücadele etmeniz gerektiğinin farkındalığı ile ilerleyin. Mali konularda ortaklardan zararlar ve hukuki sorunlar yaşanabilir kontrolü elden bırakmayın. İçinizdeki ruhsal arayışı önemseyin ve ay boyunca maneviyatınıza önem verin.

YENGEÇ

Şubat ayı aşk hayatınızda ilerlemeleri getirecek. Evli Yengeçler, eşiniz kariyer veya finans alanında iyileşmeler yaşayabilir. Bu, onunla ilişkinizi size olan yaklaşımında daha sevgi dolu olmasını sağlayabilir anlayış her şeyin üstesinden gelecektir. Fırsatları değerlendirdiğiniz takdirde finansal konularda iyileşmeler ile karşılaşabileceksiniz. Özel yaşamınızda ise kuşkularınızı ilişkinize yansıttığınız sürece krizler kaçınılmaz olacaktır.

ASLAN

Bu ay iş ve eğitim hayatınızda istikrarlı gelişmeler kıskanç kişilerin gözlerinizi üzerinize çevirebilir. Dikkatli olun kıskançlığın dışa vurumu sonucu çıkabilecek a kavgaları önlemek için diplomatik yaklaşımlar ile hareket edin. Özel yaşamınızda ise Eşinizin size olan yaklaşımlarından rahatsızlık duyabilir her yaptığı şeyi farklı yorumlayarak tartışmaları başlatan ve sonrasını yönetemeyen kişi siz olabilirsiniz.

BAŞAK

Şubat 2018 kariyer umutları için mükemmel fırsatları barındırıyor sizler için bu ay terfi ve yeni pozisyonlar ile ilgili olumlu gelişmeler yaşayabilirsiniz. Yeni girişimlere girmek olumlu sonuçlar doğurabilir ve iş sisteminizi genişletebilirsiniz. Sağlığınız ile ilgili sorunlarınızın azalmaya başladığı bir aydasınız. Özel yaşamınızda ise evliliğinizde ya da devam eden ilişkinizde gereksiz tartışmalardan kaçının haklı olmaya değil mutlu olmaya bakın.

TERAZİ

Bu ay iş yerinizde yenilikler söz konusu olabilir bu yenilikle birlikte daha rahat ve huzurlu bir çalışma ortamına kavuşmuş olmak sizleri de daha enerjik kılacaktır. Ailevi konularda ise sürekli beklentilerini maddi olarak size yüklemeleri karşısında gerginlikler yaşayabilirsiniz. Bu ay yüksek öğrenim görmek isteyen öğrenciler devlet kurumlarından fırsatlar elde edebilirler. Evli ve çocuk sahibi olmak isteyen Teraziler bu ay tıbbi müdahaleler ve tedavi ile ilgili aksaklıklar yaşayabilirler bu durum duygusal olarak baskı altında hissetmenize ve nedensiz bir şekilde bu durumdan eşinizi sorumlu tutan bir yaklaşım sergilemenize neden olabilir dikkatli olun ve empati yaparak dengeleri korumaya özen gösterin.

AKREP

Bu ay iş ve eğitim hayatınızda şeref ve saygınlığınız artabilir. Göksel hareketler sizin ve ailenizin refahı için lehte etkileri barındırıyor bu ay. Spiritüalizm sizleri uyanışa geçirecek gördüğünüz bir rüya okuduğunuz ya da okuyacağınız bir kitap sizleri bambaşka birine dönüştürebilir pozitif anlamda. Zorlu alışkanlıklarınızı değiştirmek te zorlandığınız yaklaşımlarınızı kendi iradenizle dönüştürebilir bırakabilir yenilenebilirsiniz. İş hayatınızda, Akıllıca kararlar almakla birlikte, çalışma alanında yeni bir lider olarak üst sıralara çıkabilir önemli başarılar elde edebilirsiniz. Ailevi ve özel yaşamınızla ilgili konularda ise sükunet sizlere çok fazla şey kazandırabilir.

YAY

Bu ay cesaret sizleri çok daha iyi yerlere getirebilir. Ailevi konularda yaşanan gerginlikleri kararlı davranışlarınızla çözüme kavuşturabilirsiniz. İş hayatınızda ise korkusuz yaklaşımlarla yeni girişimler ve projelerden hoşnutluk duyabilir arzulanan sonuç ve kazançlarla üstlendiğiniz şeyleri başarabilirsiniz. Bu ay risklerden uzak durmalısınız bilmediğiniz alanlara para yatırmaktan uzak durun. Özel yaşamınızda ise karışık etkiler söz konusu eş ya da sevgilinizin geçmişiniz ile ilgili konuları bir dedektif gibi araştırması gerginlikleri tetikleyebilir.

OĞLAK

Bu ay sağlığınız ile ilgili konularda daha duyarlı olmalısınız. Özellikle Oğlak erkekleri alt batın ile ilgili rahatsızlıklarınızı zaman geçirmeden bir hekime göstermeniz fazlası ile önem taşımakta zamanında yapılacak müdahaleler olası büyük sağlık sorunlarının üstesinden gelmenizi sağlayacaktır. Bu anlamda yapacağınız girişimlerin olumlu geri dönüşümleri ile karşılaşacağınız finansal olarak rahatlayacağınız enerjiler ile karşı karşıyasınız. Özel yaşamınızda ise tek taraflı kararlar almamaya özen göstermeli haklı olmadığınız konularda inatçı bir tutum sergilememelisiniz.

KOVA

Bu ay iş ve eğitim hayatınızda çabalarınızı arttırmanız gerekebilir düşmanca davranışlarını ileri noktalara taşıyacak kişiler yüzünden ekstra emek vermeniz gerekse de pes etmemelisiniz. İşinizle ilgili konularda şansınızı kendinizin yaratacağının bilinci ile ilerleyin. Bu ay, Bulaşıcı hastalıklar, baş ağrısı, ateş, mide ve kemikler ile ilgili problemlere karşı çok dikkatli olun. Aşk hayatınızda ise genel anlamı ile huzur hakim olmaya başlıyor ufak rüzgarların esintisi ile ilişkinizi sarsmamayı öğrenmelisiniz.

BALIK

Şubat sizler için her zamankinden daha fazla ihtiyatlı davranmanız gereken enerjileri barındırmakta. Büyük yatırım planlarınızı devir ya da satın alma ile ilgili konuları tekrar gözden geçirmeli varlıklarınızı riske edecek hiç bir oluşumun içinde yer almamaya özen göstermelisiniz. Özellikle geniş çaplı bir işletme sahibiyseniz resmi kurumlar ile ilgili çalışmalar için yurtdışına seyahat etmeniz gerekebilir. Özel yaşamınızda ise gece hayatına düşkün arkadaşlarınız yüzünden skandallara karışabilir ve bir anda yapmadığınız şeyler ile sırf bulunduğunuz ortam yüzünden suçlamalar ve ciddi eleştiriler ile karşılaşabilirsiniz. Başkalarını kırmamak adına taviz vermemeyi öğrenmelisiniz.

7/24

1988’den beri çorbada hepimizin tuzu var...

ÖROĞLU®
İŞKEMBECİSİ
RESTAURANT

G.O.P • ÇUKURAMBAR • ÇAYYOLU • BODRUM

Saat 8.32 Çorbamı Köroğlu'nda içtim, ofise ucu ucuna yetiştim ama mercimek kesinlikle enfesti...

Saat 12.04 Bizimkilerle öğlen yemek için sözleşmiştik. Köroğlu'nda buluştuk, yemekleri yerken Selim'in düğün için eksiklerini listeledik. Bu arada adamlar ne Ankara Tava yapıyor, tebrikler walla...

Saat 18.39 Akşam ofistekilerle konuşurken canımız feci şekilde ızgara çekmişti, soluğu Köroğlu'nda aldık. Fakat ne yedik! Ama ne yedik !

Saat 03.57 Ahmet'in doğum günü partisinden anca çıktık. Biraz kendimize gelelim, geleneği de bozmayalım diye Köroğlu'na gittik. Mumbar yemeye :| Gitmeseydik evin yolunu bulamazdık herhalde :)

* Bu arada bu sabah yemekerim ne olacak, geçen günde Köroğlu'dan sabahın 5:00inde ıspanak sipariş etmiştim...

65 İSTASYON

304 BAYİ

2 DOLUM TESİSİ

1000 'E YAKIN ÇALIŞAN

KAIZEN MEDYA

21 yıl Hizmette

GGG PETROLLERİ

GÜVENALGAZ